الانطلاق في القراءة السريعة

طبعة منقحة

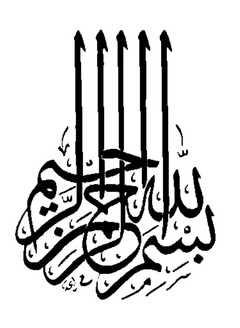
«تعد القراءة السريعة واحدة من الأفكار التعليمية المفيدة بحق، على مدى الأعوام القليلة الماضية، ويعتبر هذا الكتاب من أعظم الطرق التي تمكنك من تعلمها رغم رخص سعره الى أقصى حد».

السيناتور الأمريكي «وليام بروكسمير»

بيتر كومب

مدير عام التعليم السابق لدى إيفيلين وود لديناميكيات القراءة





الانطلاق في القراءة السريعة

طبعة منقحة

....

«تعد القراءة السريعة واحدة من الأفكار التعليمية المفيدة بحق،
على مدى الأعوام القليلة الماضية، ويعتبر هذا الكتاب
من أعظم الطرق التي تمكنك من تعلمها
رغم رخص سعره الى أقصى حد».

السيناتور الأمريكي «وليام بروكسمير»

....

بيتر كومب

مدير عام التعليم السابق لدى إيفيلين وود لديناميكيات القراءة





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص ب ٣١٩٦	تليفون	[illegible]
الرياض ١١٤٧١	فاكس	[illegible]
المعارض الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
الحياة مول	تليفون	[illegible] ١ ٢٠٥٧٠١٠
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	[illegible] ١ ٢٦٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	[illegible] ١ ٢١٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	[illegible] ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	[illegible] ٣ ١٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	[illegible] ٣ ١٩٨٣٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
ابو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٢٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع

الطبعة الرابعة ٢٠٠٧

BREAK-THROUGH RAPID READING

REVISED

PETER KUMP





شكــر وتقديــر

الشكر ، والتقدير ، والعرفان أولاً وقبل كل شئ لجميع تلاميذى الذين تعلمت من خلالهم الكثير .. ولأستاذى "ثور ستون سميث" الذى حمسنى كثيراً تجاه دورتى الدراسية .. وإلى الدكتور "هارى واسن" الذى أتاح لى الفرصة الأولى لتدريس القراءة السريعة ، وإعداد تقنياتى الذاتية ..وإلى "بات كافيراتا" التى أمدّتنى بالإجابات الأولى المعقولة على أسئلتى ... وإلى "جورج ويبتر" الذى قام بتوظيفى لافتتاح معهد بيتسبورج لديناميكيات القراءة ... وإلى "أديل روزينستين "مدربى الأول .. وإلى "كارين ديديل" الذى قام بمساعدتى فى إعداد ، وتطوير أفكار، وتقنيات جديدة ..وإلى "كونى فيشر" لنصائحها التى أعانتنى كثيراً .. وإلى الأساتذة فى معاهد كل من بيتسبرج ونيويورك الذين استخدموا تجاربى ... وإلى "تشيب تشابين" التى مهدت لى العديد من الفرص للانتشار، وتحقيق الشهرة .. وإلى "ثيود وكيون الذى اختارنى للتدريس لأعضاء البيت الأبيض .. وإلى "لورى ما مّين" زميلى القدير بمعهد نيويورك .. وإلى "تشارلز دوراكيس" الذى أتاح لى فرصة العمل بشكل وثيق تماماً مع "إيفيلين وود"... وإلى كل من "مارثا هوايت" ، وفيكى مورجان ، وشارلوت توكز" اللائى قمن بطباعة العديد من كتبى وكتاباتى ... وإلى "جورجيا رينولز" التى قامت بالطباعة ، وبالاستمرار فى العمل وبالمساعدة على إنجاز كل ما هو مطلوب حتى بعد أن التحقت بعمل آخر.. وإلى "مارى جوسمان" التى زاملتنى فى العمل لإنتاج الأفلام التدريبية ، ولكتابة أحد الكتيبات عن الدورة.. وإلى "فيرلانيلسين" التى قدمت الكثير من العون فى منطقة سولت ليك سيتى .. وإلى جميع الأصدقاء فى مجال ديناميكيات القراءة ومن بينهم "جودى لوجهام ، ومارياننى هايبس ، وبوب بولز ، وبات لنيش ، وهيلدا تاكياما، وبير كيللى ، وماكس كوهين ، وجون كيلجو ، وآرتر كريم ، ولوكوهين ، ودود هول ، وريفيتا يونج ، ولوكوود سميث ومارجريت وولش" ، وكثيرون آخرون لا حصر لهم من بينهم مئات المدرسين الذين عملت وتدربت معهم على مر السنين .

وأتقدم بالشكر الخاص بخصوص هذا الكتاب إلى "جو جوتادورو" للمساعدة التى تلقيتها لعدة سنوات بشأن العديد من المشروعات المختلفة ، وإلى "ريفيد روسن" لمشورته التى لا تقدر قيمتها ، إلى والدىّ اللذين كانا السبب فى وجود "اسكلوس مارتزن" ، لكى يتمكن من كتابة معظم هذا الكتاب بأمان ، وأيضاً إلى كل من "دينّى موديجليان ، آرثر أبلمان ، ومارجريت بول وجانيت كوهين" ، أما الصور البيانية ، فيعود الفضل فيها إلى "كارلوس مادريد" .

المقدمـــــة

ما يعنيه الانطلاق

بالقراءة السريعة بالنسبة لك

تعلم كيف تقرأ ما يزيد على ثلاثة أمثال ما تقرأ بالطريقة العادية ، وبفهم أفضل ، مع حفظ أكثر وتذكر أحسن – فى المنزل – وفى مدة لا تزيد عن ستة أسابيع .

ليس من الصعب أن تعدو عدْواً لمسافة ميل فى ثمان دقاق ،وإن كان أسرع عدَّاء يمكن أن يقطع هذا فى نصف هذا الوقت .

إذا شاهدت بطلاً من أبطال السباحة ، أثناء قيامه بسباق مائة متر ، فإنك ستتمكن بسهولة أن ترى أنه لن يستطيع أنْ يسبح بضعف سرعتك ، إذا استطعت أن تسبح جيداً .

وبالرغم من ذلك ، فإن هناك أناس يمكنهم أن يقرأوا أسرع منك ثلاث ، أو خمس ، أو حتى عشر مرات، وفى حقيقة الأمر ، فطالما كانت هناك كتب مطبوعة ، كان هناك القليل من الناس وهم الصفوة المختارة – بمعدل نسبة مئوية صغيرة – الذين تمكنوا من القراءة بمعدلات غير معقولة من السرعة ، وفى الكتب الصعبة.

ربما سمعت أن "جون إف كنيدى" كان من بين القرّاء الذين يقرأون قراءة سريعة ، وكذلك تعوّد تيودور روزفلت على أن يقرأ كتاباً كل يوم ، **قبل الإفطار** ، أثناء إقامته بالبيت الأبيض . كان أوليفر ويندل هولز يستطيع أن يلقى نظرة على الصفحات المكتوبة أثناء توجهه إلى المحكمة العليا ، ثم يجيب على الأسئلة الخاصة بالمادة التى قرأها بتفاصيل هائلة . هؤلاء يعدون من بين أشهر المعروفين بإنجاز القراءة السريعة ، ولقد وجد أيضاً العديد من المواطنين العاديين الذين تمكنوا من قراءة الكتب والمجلات أيضاً بسرعة فائقة .

الانطلاقات بالقراءة السريعة

لم تتحقق انطلاقات سريعة فى القراءة حتى الأربعينات . اكتشف أحد المدرسين بمدرسة سولت ليك سيتى كيف يمكن تحويل قراء يقرأون قراءة عادية إلى قراء ينجزون قراءات سريعة للغاية ، ومنذ ذلك الحين تعلم آلاف

الناس بنجاح كيف يجعلون سرعة قراءتهم تعادل ثلاثة أمثال سرعتهم العادية فى القراءة ، مع تحسين مهاراتهم الخاصة بفهم ما يقرأون ، ولكن ذلك لا يمكن تعليمه إلا داخل فصول دراسية ، ولتعيِّن على الطلاب أن يدفعوا مئات الدولارات لتحصيل هذا النوع من التعليم .

ولكن فى الوقت الحاضر ، ولأول مرة ، توفرت جميع هذه التقنيات الثورية لتمكين الناس من تعلّم هذه التقنية الجديدة الفريدة لإجراء التدريبات ، والتمرينات بطريقة ذاتية . لقد استغرقت الأبحاث ، والاختبارات أربع سنوات مع التطوير المتأنى للتوصل إلى هذه الطرق للتعليم الذاتى ، والتى جعلت من الممكن الآن لكل شخص أن يتعلم هذه التقنيات فى المنزل ، أثناء وقت الفراغ . إن بإمكانك أن تتصور ما سوف يعنى ذلك . إن جميع الموضوعات الإدراكية التى تمت الكتابة عنها ، وكذلك جميع المعلومات العالمية سوف تصبح فى متناول يديك وبين أصابعك ، وتستطيع أن تقرأ ما تشاء خلال أسابيع قليلة .

إنك دون شك ، تدرك أنك تكون مدفوناً بالتعبير الحرفى ، تحت ما يزيد على مليون كلمة كل يوم من أيام حياتك بما يتوفر لديك من صحف ومجلات ، ومواد دراسية ، ومراسلات فى العمل ، وتقارير ، وكتب ترغب فى قراءتها ، *وعندما يتوفر لديك الوقت* ، ستحس بأنك غارق فى محيط من المطبوعات ، بالفعل يحدث هذا لأن الطباعة تتزايد عاماً بعد عام ، ولقد تم طباعة الكثير والكثير من العشر سنوات الأخيرة من القرن الماضى عما كان فى جميع القرون السابقة – ويتزايد هذا يومياً – ولكن عن طريق هذه الوسائل الجديدة ستكتشف كيف يمكنك أن تصير من أسرع القراء فى العالم فى هذا البحر من الكلمات .

بعض الانطلاقات التى ستتعلمها

سوف تتعلم كيف تقرأ بصورة أهون ، وبشكل أفضل . أعنى بعبارة .. "بصورة أهون" أنك ستقرأ بأسرع ما يمكنك أن تتصوره فى أية مادة من المواد ، وستعرف متى تسرع ومتى تبطئ ، وسوف تعرف "حيل" من يجيدون القراءة ، ستستوعب المعلومات بمعدل سرعة ما كان لك أن تتصوره ، وأما الآثار الجانبية لهذا ، فإنها فائقة وإليك على سبيل المثال ما يأتى :

ستكتشف كيف تتذكر ما قرأت ، حيث يصبح التركيز ذا أهمية بالدرجة الثانية فى عملية القراءة ، وسوف تبدأ فى التفكير بوضوح أكثر ، وفى تنظيم قراءتك اليومية ، وسيتيح لك هذا وقتاً طويلاً يمكنك استغلاله فى

إنجاز اهتماماتك الخارجية . ستصبح شخصاً أكثر قبولاً لدى أصدقائك وعائلتك ، بـل وحتـى لنفسـك شـخصياً، عندما تتعمق فى الكثير والكثير من مواد القراءة .

وعندما تتبع هذا الأسلوب المقنن الذى ثُبِتت فائدته والمبين فى هذا الكتاب ، فإنك ستجد أن عقلك سيصبح أكثر نضوجاً مما تتصور ، والأهم من هذا كله ، هو أن هناك عدد قليل من "التمرينات" الخاصة بالقطع المطلوب قراءتها ، وسوف تبدأ على الفور بتطبيق التقنيات لقراءة المواد التى تحتاج إلى قراءتها .

عليـك أن تبدأ من اليوم ، وفى نهاية الأسبوع ستجد أن معدل سرعة قراءتك قد زاد بواقع ٣٠٪ على الأقل وهذا يعنى أنك تستوعب ٤٠ صفحة فى الوقت الذى اعتدت فيه أن تقرأ أكثر من ٣٠ صفحة ، وبـدون استخدام أية آليات ، أو حيل بارعة ، ومن أى نوع ، فإنك ستتعلم كيف تستخدم طاقتك القياسية الكامنة بداخلك . بعد ذلك ستقوم باستخدام تدريبات الانطلاق ، التى مكّنت مئات الآلاف من الناس من أن يضاعفوا قراءتـهم ، أو أن يتوصلوا إلى ثلاثة أمثال هذه السرعة خلال أيام قلائل .

سوف تكتشف أسرار الكتّاب التى تزيل الستار عن أنماط الكتابة التى ستمكنك من إنجاز سـرعة أكـبر فـى القراءة . ستتمكن من الانطلاق فى القراءة السريعة فى أصعب المواد المكتوبة ، وأكثرها تجريداً .

كـذلك ستكتشـف العديـد مـن طـرق القـراءة المختلفة ، نعم فهناك أكثر من طريقة غـير تلـك الطريقـة التـى سبق لك معرفتها .

وحتى طريقتك ذاتها فى القراءة ، يمكن أن تؤثر على معدل قراءتك ، وسوف تكتشف أن بإمكانك الاستفادة منها . لقد تم تخفيض أربعة فصول لدراسة القراءة، ولكيفية الدراسة بشكل أفضل ، وبطريقة أسـرع مـع أحـدث النظريات التى تساعد العديد من الطلبة للوصول إلى الصفوف الدراسية العليا ، فـى نصـف الوقـت الـذى يقضيـه غيرهم لتحقيق ذلك .

سوف يسمح لك تعّلم قراءة الصحف " بسرعة هائلة " بأن تقرأ صحيفة ، أو أكثر فى اليوم ، ومجلتين فـى الأسبوع ، كذلك يشمل هذا الكتاب الإمكانيـات الخلابـة – بـل والأدوار الواقعيـة – الخاصـة بقـراءة كتـاب فـى اليوم، وهناك الكثير والكثير أيضاً فى هذا الكتاب .

كيف تمكنت أنا من أن أصبحْ قارئاً سريعاً

دعنى أفصح عن الطريقة التى مكنتنى من القراءة بسرعة . فى عام ١٩٦٦ كنت شديد القلق بشأن ما يُفرض علىّ قراءته فى المدرسة ، شاهدت بعد ذلك إعلاناً تجارياً بالتليفزيون يظهر رجلاً يحرك إصبعه أسفل سطور الصفحات ، ويقرأ آلاف الكلمات فى الدقيقة الواحدة ، فقمت بعد ذلك فى الحال بالاتصال لحجز ما تبين لى مؤخراً أنه كان آخر مقعد متوفر فى الفصول الصباحية بدورة ديناميكيات القراءة لإيفيلين وود . وفى خلال أسابيع قليلة ساعدتنى هذه الدورة على أن أقرأ أسرع مما كنت أقرأ بمعدل خمس مرات. لقد أصبحت ممارستى للقراءة فى مدرستى بعد ذلك أسهل بكثير مما كان عليه الحال من قبل ، وفى حقيقة الأمر ، فقد تمكنت بسهولة تامة من إنجاز دراستى بشكل سريع لدرجة أنى تمكنت من تولى وظيفة بوقت كامل (لدى مؤسسة ديناميكيات القراءة التى دُعيت للانضمام إليها) ، وكذلك كان بإمكانى الذهاب إلى مدرستى لقضاء الوقت المخصص للدراسة كاملاً ، كذلك كان هناك وقت فراغ آخر متوفر لى .

فى عام ١٩٦٧ التقيت بالسيدة إيفيلين وود ، وهى سيدة ممتازة ومحترمة ، قضت جل حياتها فى مساعدة الآخرين لكى يثروا حياتهم عن طريق القراءة . لقد تعلمت من هذه السيدة أن تنظيم العقل يبدأ بالقدرة على استيعاب المواد المطبوعة بسرعة ، وخلال سنوات قليلة ، لم أقم فقط بتعليم أتباع الرئيس الأمريكى فى البيت الأبيض ، وإنما شغلت وظيفة المدير العام للتعليم القومى بمؤسسة إيفيلين وود لديناميكيات القراءة ، بناءً على طلب خاص من السيدة إيفيلين وود شخصياً .

بعد مغادرتى لمؤسسة ديناميكيات القراءة ، صممت على إيجاد طريقة للناس لكى يعلّموا أنفسهم هذه التقنيات، بحيث يصبحون مهيأين لتعليم مئات الآلاف من الناس الذين يحتاجون إلى هذه التقنيات ، ولا يجدون ما يعنيهم على سداد تكلفتها الباهظة لحضور فصول الدراسة . يمثل *الانطلاق بالقراءة السريعة* نموذجاً جديداً للتعلّم الذاتى ، ومع تدريبات وتمرينات أُعدت خصيصاً للشخص الذى يُعلّم نفسه بنفسه دون معلم . هذه التدريبات ستمكنك من العمل طبقاً لمعدل سرعتك فى التقدم ، وكذلك طبقاً لمقدار الزمن الذى سيتوفر لديك للممارسة ، وستجد جميع النظريات ، والتقنيات ، التى تم تدريسها فى أحسن الدورات الخاصة بالقراءة السريعة ، وكذلك الجديدة منها التى اكتشفتها أنا وقمت بتطويرها فى دروتى الخاصة بعملى الخاص بى ، والتى لا توجد فى أى مصدر آخر .

لأول مرة أصبحت الأسرار المطَّولة الخاصة بالقراءة السريعة متوفرة لكل شخص . يستطيع أى فرد أن يـأخذ هذا الكتاب ليكتشف المبادئ والمهارات اللازمة لتجعلك قارئـاً متمكّنـاً وسـريعاً ، كذلـك يمكـن لخريجـى دورات القراءة السريعـة استخدام هذا الكتاب لتطوير ، وتحسين مهاراتهم ... أو لدراسة المواطن التى يحتاجون فيها إلى عمل أكثر .

بعد أن قمت بنجاح بتعليم مئات الآلاف من الناس أصحاب مختلف الثقافات التعليمية كيف يقرأون بسرعة أكبر وبشكل أفضل ، فإننى قد أصبحت مقتنعا تمام الاقتناع بأنه لا يوجد ما هو أفضل بالنسبة لأى فرد ليحسـن به مقدرته على القـراءة . يمكنـك ، بـهذا الكتـاب ، أن تتعلـم هـذه الانطلاقـات بـالقراءة السـريعة ، ليـس هـذا فحسب، وإنما يمكنك أن تنجز كل ذلك فى أقصر مدة ممكنة .

إن الانطلاقات بالقراءة السريعة قد أصبحت الآن بين يديك . بإمكـانك الآن أن تغـير مـن طريقـة قراءتـك ، وإذا ما فعلت ذلك ، فإنك تغير حياتك ذاتها .

بيتر كويب

المحتويــات

١

ابدأ اليوم ووفر الوقت

كثيراً ما يقول البعض إنهم بحاجة للاشتراك فى دورة دراسية لتعلم القراءة السريعة ، بيد أنهم لا يجدون متسعاً من الوقت لهذا ؛ لأن هناك كم من القراءات التى تنتظرهم للقيام بها ، بدءاً من جريدة الصباح ، وحتى عمليات فحص البريد الإلكترونى التي لا تنتهى ، فالكثير منا مغمورٌ بالمعلومات ، لذا ، فلو أن قيامك بكم كثير من القراءات يمكّنك من إتقان القراءة السريعة ؛ فعليك إعادة التفكير بشأن هذا الأمر ، وعلى الرغم من أن التدريب المبدئى يتطلب مزيداً من الوقت خلال الأسبوع الأول ، أو الثانى ، إلا أنك فى خلال أسبوعين يجب أن تكون قد تعلمت القراءة بشكل سريع وكافٍ ، ليس فقط لممارسة فن القراءة السريعة ، ولكن أيضاً لقراءة ، ودراسة ما شئت من مواد أخرى ، ولذلك فإن لم تجد متسعاً من الوقت للقيام بهذين الأمرين معاً ، فقد حان الوقت لتتعلم هذه المهارة الجديدة وهى مهارة توفير الوقت .

ويعد تعلم مهارات القراءة الفعّالة أمراً سهلاً إلى حد نسبى ، فعليك فقط أن تقرأ فصلاً واحداً من هذا الكتاب، ثم قم بأداء التمارين القصيرة قبل انتقالك إلى الفصل الذى يليه ، ويستغرق هذا حوالى عشرين دقيقة فى كل مرة، وغالباً ما يكون أقل من ذلك ، وبعد الستة دروس الأولى ستجد جزءً خاصاً مليئاً بالتدريبات ، ولا بد من أداء هذه التمارين يومياً ، أثناء قيامك بقراءة الستة دروس التالية ، وسيتغير مدى الوقت الذى ستستغرقه فى أداء التمارين تبعاً لمدى السرعة التى بها ترغب فى تحسين مهاراتك ، وهناك ست مجموعات تتكون من ستة فصول، ولكل فصل تدريباته الخاصة .

وسيمضى الأسبوع الأول بسرعة شديدة ، وستتعلم أشياء قليلة عن القراءة السريعة ، ثم بعد ذلك ستقوم باختبار قدرتك الحالية ، وسوف تتعلم كيفية البدء فى تحسين معّدل قراءتك على الفور ، وبحلول نهاية هذا الأسبوع سيزيد معدل قراءتك بنسبة ١٠٪ ، وربما أكثر من ذلك ، وبالطبع ، فأثناء تعلمك للقراءة السريعة ، ستجد نفسك تمضى فى قراءة هذا الكتاب بطريقة سريعة أيضاً .

القراءة السريعة مهارة

لا تعد القراءة السريعة مهارة يصعب تعلمها ، فغالبية ما نتعلمه نحن الكبار يعد تعلماً للمفاهيم ، وهو مختلف تماماً عن تعليم المهارات ؛ حيث إن تعلُّم المفاهيم هو عملية تهدف أساساً إلى تنمية الفهم بالموضوع الذى يتم تعلمه غالباً من خلال القراءة ، أو الاستماع ، وهذا يعد أمراً فكرياً بنحوٍ أساسى ، أما بالنسبة لتعلم المهارات ، فإن هناك فهماً لهذه المهارات ، إلا أنه لا بد أن يقترن بالممارسة لما يتم تعلمه ، وفى بعض الأحيان يجب عليك ممارسته بلا إدراك فكرى لأن هذا لن يتأتى فقط إلا إذا قمت بممارسته .

وهناك فرق بين تعلم الموضوعات المفاهيمية وبين تعلم المهارات ، فمن الممكن لتعلم المفاهيم أن يتم بسرعة في بعض الأحيان ، ولا سيما الكبار أما بالنسبة لتعلم المهارات ، وهو بالتأكيد أمر معقد مثل مهارة القراءة . فنادراً ما يتم اكتسابه على الفور إذن لا بد لك أن تتفوق في كل جانب من المهارة قبل أن تنتقل إلى أخرى . فإن قراءة هذا الكتاب في ليلة واحدة لمجرد الفهم فقط لن يفي بالغرض المنشود .

التعلم الناجح للمهارة

من الأفضل عند تعلم مهارة جديدة أن تقوم بقليل من الممارسة كل يوم ، فإذا حاولت أن تتعلم كل شيء عن هذه المهارة في مرة واحدة ، فربما ستفهم فقط كيفية أداء هذه المهارة ، إلا أنك لن تكون قادراً على أدائها بشكل جيد، ولكي يتأتى لك جني الثمرة المرجوّة من هذا الكتاب ، فإني أقترح عليك أن تنهي فصلاً واحداً كل يوم .

وفي الغالب تكون بداية تعلم مهارة ما أمراً عسيراً ، فيميل المرء إلى تأجيل عملية التعلم إلى اليوم التالي . ولا سيما في بداية عهده بالمهارة الجديدة . إذن ، فإنه يتعين عليك أن تخصص وقتاً محدداً للتعلم كل يوم . ودائماً ما تكون أوقات الصباح هي أفضل الأوقات ، لأن أوقات المساء تساعد على تأجيل عملية التعلم إلى وقت آخر. وقبل أن تتعلم القراءة السريعة عليك أن تقرر الوقت الذي ستكرّس نفسك للتعلم من خلاله في كل يوم . فإذا ما وضعت عملية التعلم ضمن أعمالك الروتينية اليومية ؛ فستحرز تقدماً بنحوٍ سريع .

هكذا فعلها طالب مُسن

كان آرثر أحد طلابي المسنين ؛ فهو أحد كبار الشركاء المتقاعدين لكبرى شركات تداول الأموال في وول ستريت، ولقد قرّر آرثر الذي تخرج من جامعة ييل مواصلة تعليمه بعد التقاعد . وتنمية شخصيته بنفس التخطيط، والحماس اللّذين كان يتمتع بهما أثناء عمله .

ولقد وجد أن بداية هذا الطريق بأخذ دورات في القراءة سيكون بداية طيبة . فشرع في أداء ذلك بحيوية وحماس ، وتفاؤل شخصٍ في ثلث عمره ، وتعد الحقيقة القائلة بعدم سهولة تعلم المسنين لبعض الأساليب الجديدة ، ومحاولة تعليمهم عادات جديدة في مجال القراءة بعدما تجاوزوا الستين عاماً هي الحقيقة الصحيحة إلى حد ما بيد أن آرثر استطاع أن يزيد من سرعة قراءته بما يعادل ثلاث مرات عن ذي قبل

وكانت هذه السرعة يصاحبها فهم جيد ، ولكن عبارته التي صرّح بها ؛ والتي تؤكد أنه أصبح الآن قادراً على زيادة معدل سرعة قراءته إلى المزيد ، وقدرته على استخدام أساليب التعليم المتاحة . كانت تمثل لي أهمية قصوى أكثر من الإحصائيات التي قمت بها ، وعندما أتم الدورة لم يشعر بالصعوبَة التي توقعها . وهناك تحذير وهو: "لا تقرأ الكتاب ، وفي نيتك أن ترك التمارين دون أن أدائها إلا بعد قراءتك للكتاب كله" . لأن ذلك سيفقد العديد من التمارين فاعليتها ، إذا ما عرفت مسبقاً ما سيؤول إليه الموقف ، فعليك أن تتمكن من فهم ما يتضمنه كل درس، وأداء تمارينه قبل الانتقال إلى الدرس الذي يليه ،وإذا قمت بذلك فستحسّن بالفعل من مهارات قراءتك .

القراءة الجيدة تعنى قارئاً مرناً

إن تعلم القراءة السريعة بنحو أكثر فاعلية ببساطة لن يُسرع فقط من معدلك ، فسوف تتعلم القراءة بطريقة جديدة تماماً ، وعندما يسألنى الناس عن مدى السرعة التى أقرأ بها ، فإننى لا أقدر على إجابتهم بكلمات فردية فى الدقيقة ، لأن هذا يشبه تماماً سؤالك لسائق ما عن مدى السرعة التى يقود بها سيارته ، فربما يجيب بقوله أنّ هذا يعتمد على حالة السيارة ، أو ظروف الطريق ، أو الطقس ، أو حالة المرور ، بالإضافة إلى معرفته بالطريق، كما سيعتمد هذا أيضاً على مدى إصراره للوصول إلى المكان المرغوب .

فالقارئ الكفء تماماً مثل هذا السائق ؛ حيث أن معدل سرعة قراءته سيتغير تبعاً لصعوبة المادة التى يقرؤها، وطريقة تنظيمه لأمور القراءة ، ومدى معرفته بالموضوع الذى يقرؤه ، وكذلك الهدف من قراءته له . فبدلاً من قراءة كل شئ بنفس الطريقة – حيث ستبدأ فى قراءتك كملة بكلمة حتى نهاية الكتاب – فإنك ستتعلّم طرقاً مختلفةً للقراءة ، وكيف يتأتى لك أن تختار واحدة من هذه الطرق لتحقيق هدفك لقراءة موضوع محدد .

ما تتوقع أن تتعلمه

بالنسبة لأكثر أنواع القراءة صعوبة مثل القراءة الفنية ، أو الدراسية ، فسيكون الطالب المتوسط قادراً على استغراق ثلث الوقت ، أو نصفه حتى يتسنى له معرفة المادة التى يقرؤها .

وبالنسبة للمحترفين ، ورجال الأعمال فسيسهل عليهم قراءة التقارير ، والبريد الإلكترونى ، والجرائد المتخصصة بمعدل يساوى ضعف ، أو ثلاثة أضعاف ما كانوا عليه من قبل ، وإذا رغبت فى القراءة من أجل المتعة، فستجد أن معدل سرعتك فى القراءة سيتراوح من خمسة إلى عشرة أمثال معدل سرعتك السابقة ، وهذا إذا ما كانت المواد المقروءة عبارة عن روايات ، وموضوعات أخرى بسيطة .

ولن تتعلم فقط القراءة بمعدل أسرع مما كنت عليه من قبل ، بل سيتيسَّر لك أيضاً أن تقرأ بطريقة أفضل، ويتضمن هذا الطريقة التى ستمكنك من فهم ما تقرؤه فى أى موضوع ، كما سيتضمن أيضاً الطريقة التى يمكن أن تتذكر بها ما قرأت ، وكيف سيتسنى لك تحديد الهدف من قراءتك لنماذج مختلفة من الموضوعات، وكيفية التركيز فيما تقرؤه بطريقة أفضل ، فالقراءة مهارة معقدة ، وهناك الكثير من الأشياء التى ستكتشفها عن هذه المهارة مهما كان الموضوع الذى تقرؤه ، فإذا تمكنت من تطبيق هذه الدروس على نفسك ؛ فسوف تحسّن من نفسك على الفور ، وفى غضون ستة أسابيع لن يتأتى لك أن تكون فقط قارئاً سريعاً ، بل ستصبح أيضاً قارئاً كفءً.

كانت شيرى ويسمان طالبة موهوبة جداً ، وقد أصبحت قارئة سريعة فى أسابيع قليلة ، وفى يوم ما طلب أحد مدرسى اللغة الإنجليزية بالمدرسة العليا من طلابه قراءة فصل كامل من الكتاب بعد أن أعطاهم خمس عشرة دقيقة للقيام بذلك فى نهاية الحصة ، وتمكنت شيرى من الانتهاء فى دقائق ، وشرعت فى عمل شئ آخر ، وعندما لاحظ المدرس ذلك نادى عليها ، وسألها عن السبب فى ذلك ، فأجابت بأنها قد انتهت من القراءة ، بيد أن المدرس لم يقتنع بذلك ، وطلب منها الوقوف فى مقدمة الفصل أمام الطلاب كى تشرح لهم ما قرأته ،ولقد استطاعت شيرى فعل ذلك ، بيد أن المدرس علل ذلك بأنها قد قرأته قبل أن تأتى إلى الفصل .

كيف تشرع فى البدء؟

إن أول شئ ينبغى عليك فعله هو أن تختبر نفسك ، وتقيم قدراتك فى القراءة ، وهذا يعنى أنك ستؤسس البداية لسرعة معدلك فى القراءة ، والمقدار الذى ستستوعبه مما قرأت ، وهذا هو ما سنتناوله فى الفصل القادم ،ولكن فى بداية الأمر سيكون هناك بعض من التمرينات القصيرة التى يجب عليك أداؤها ، وبعد ما يتسنى لك القيام بذلك هناك بعض المواد الأخرى التى يتحتم عليك إعدادها .

وسيقوم هذا التمرين الأول بإعدادك للأداء فى دقائق ، وستكون بحاجة إلى استخدام سجل خاص بك لتدوّن فيه نتائج العديد من التمارين ، والتدريبات الموجودة فى هذا الكتاب ، وستجد هذا السجل مدوّن فى آخر الكتاب .

تمرين رقم : ١

المواد المستخدمة : السجل الموجود فى آخر الكتاب ، قلم رصاص ، أو جاف (وإذا ما أردت ذلك ، فاستخدم برنامجاً لمعالجة الكلمات الموجودة على جهاز الحاسب الآلى الشخصى ، وحينئذ قم بإنشاء ملف عليه ، وخصصه لهذا الغرض .

الجزء الأول : إذا كان أمامك ستة أشهر ، وكان باستطاعتك قراءة عشرة كتب أثناء هذه الفترة ، فما هى الكتب التى ستقرؤها ؟ قم باختيار قائمة من الكتب ، ودوّن أسماءها فى سجلك الخاص فِى ثلاث دقائق ، ولا بد أن تكون هذه الكتب هى التى تريد قراءتها فعلاً .

الجزء الثانى : فى مدة لا تتجاوز دقيقتين اختر الموضوعات التى ترغب فى تعلمها إذا كان أمامك وقتٌ كافىٌ .

وبمجرد انتهائك من أداء التمرين الأول ، فعليك القيام بتجميع المواد التى ستحتاجها فى الفصل القادم .

ولقد اكتشفت على مر السنين أنه إذا ما تدرب الطلاب على قراءة موادهم ، فسيكون الأمر بسيطاً لتخفيف عبء المشاكل الشخصية المتعلقة بالقراءة ، كما ستكون فرصة المضى قدماً فى هذا أيسر ، وأسهل ، وستجد كل المواد التى ستتخذها متوفرة إما فى بيتك ، أو فى مكتبك ، أو بالتأكيد لن يتعدى الأمر محلات الأدوات المكتبية، أو محلات الجرائد ، فستكون المواد المستخدمة هى التى تعودت على قراءتها بشكل عادى ، كالمجلات ، أو الجرائد ، أو الأشياء التى قمت بطباعتها من خلال شاشة الإنترنت ، والآن عليك بجمع هذه الأشياء ، وستكون على استعداد لاختبار نفسك من الغد .

المواد التى ستحتاجها فى الأسبوع الأول

١- قلم جاف ، أو رصاص .

٢- آلة لقياس الزمن ، وهى أحد هذه الأشياء : ساعة يد ، أو ساعة حائط بها عقرب ثوان ، أو ساعة التوقيت، أو شريط الكاسيت ، كما يمكنك استخدام الساعة الموجودة على جهاز الحاسب الآلى الشخصى إذا رغبت فى ذلك ؛ حيث ستجد إما ساعات رقمية ، أو الساعات العادية على شاشة الحاسب الآلى .

٣- اختر كتاباً لكى تختبر نفسك منه ، ولكن لابد أن يكون هذا الكتاب لم تقرؤه من قبل ، ومن الأفضل أن يتناول موضوعاً عاماً ، أو ربما سيره ذاتية لأحد الأشخاص .

وتجنَّب فى هذا الوقت قراءة الروايات ، أو المجلات التى لا تصلح مقالاتها لاختيار نظراً لقصرها .

٤- قم بضم كتاب آخر من اختيارك ، وربما يكون أحد الكتب التى تود قراءتها بغرض المتعة ، ولا ينبغى أن يكون شديد الصعوبة بل من الممكن أن يكون من الكتب التى قرأتها من قبل .

٥- ورقة مقاس ٨,٥ × ١١ (أو قم بفتح ملفٍ على جهاز الحاسب الآلى لكى تدوِّن عليه سجلك الخاص)،

وأثناء قيامك بتجميع المواد السابقة ، فعليك أيضاً أن تبحث عن الكتب التى اخترتها فى التمرين رقم ١ .

وبالرغم من أن التمرين يفترض استغراقك ستة أشهر لقراءة هذه الكتب ، فستكون أمامك فرصة تمكِّنك من قراءتها خلال الستة أسابيع القادمة ،وإذا لم يكن لديك هذه الكتب ، فيجب أن تختارها من المكتبة ، أو من محلات الأدوات المكتبية ، أو أن تشتريها من خلال شاشة الإنترنت .

ولن تكون فى حاجة إلى كل هذه الكتب فى وقت واحد ، ولكن لابد من توافرها وقت الحاجة إليها وبمجرد أن تقتنى المواد التى ستستخدمها هذا الأسبوع ستصبح على استعداد للانتقال إلى الفصل القادم . وإذا قمت بذلك بالفعل بتخصيصك وقت يومى لتعلم الفصلين ، فابدأ فى نفس الوقت غداً .

٢

اختبر معدَّل سرعتك فى القراءة لتعرف مستواك

يشعر غالبية الناس بأنهم يقرأون ببطءٍ شديد ، إلا أنه ليس لديهم أى فكرة عن مدى السرعة التى يقرأون بها ، والآن سيتسنى لك معرفة الطريقة التى يسهل بها أن تختبر نفسك لمعرفة معدل سرعتك فى القراءة وكذلك قياس الكم الذى استوعبته مما قرأت .

وهذه الطريقة هى عبارة عن اختبار ذاتى ، ودقيق ، وذلك إذا استخدمت نفس الموضوعات التى تعودت على قراءتها بانتظام مثل : النصوص ، وتقارير العمل ، والأعمال الروائية ، وغير الروائية . . . إلخ .

وإذا أردت الحصول على صورة أوسع لمهارات القراءة الخاصة بك ، فعليك باختبار نفسك فى أكثر من كتاب، وفى هذه الحالة لابد أن يكون الكتاب الثانى مناقضاً للكتاب الأول ، فإذا كان الكتاب الأول غير روائى، وهو المفضَّل ، إذن فينبغى أن يكون الكتاب الثانى رواية ، أو سيرة ذاتية ، وإذا اختبرت نفسك فى عدة كتب، فربما تغيَّر قدرتك ، ويرجع ذلك إلى أن غالبية الناس تكون مطَّلعة ، وملمة بمجال ما أكثر من الآخر ، وسيعكس ذلك من معدل سرعتك فى القراءة ، هذه هى الحقيقة بصورة دائمة.

احسب وقتك بنفسك

من خلال اختبارك لنفسك – حيث ستقرأ لمدة ثلاث دقائق – اعرف الوقت الذى ستنتهى عنده ، فليس من الصعب أن تحسب وقتك بنفسك ، فعند استخدامك لساعة التوقيت ، فكل ما فى الأمر هو أن تضغط على زر البدء ، وذلك حينما تشرع فى القراءة ، ثم قم بالنظر إلى هذه الساعة من وقت لآخر حتى نهاية الثلاث دقائق، وإذا استخدمت شريط الكاسيت ، فقم بتسجيل ثلاث دقائق عليه بهذه الطريقة :

سجل على الشريط : "جاهز؟ ابدأ فى القراءة"

بعد ذلك اترك ثلاث دقائق،

وبعدها سجل على الشريط "قف من فضلك"

وإذا كنت تستخدم ساعة اليد ، أو ساعة الحائط التى بها عقرب ثوان ، فما عليك إلا وضع الساعة فى مكان يسهل عليك رؤيتها ، ثم انتظر حتى يصل مؤشر الثوانى عند رقم "١٢" ، ثم ابدأ فى القراءة ، وبعد ذلك قم بالنظر إلى الساعة حتى ينتهى وقت القراءة ولا تقلق إذا كنت تقرأ بنحو أقل ، أو أسرع من الوقت الصحيح ، فإن بضع ثوانٍ من شأنها أن تحدث فرقاً كبيراً ، وسرعان ما ستجد الأمر سهلاً ، ومن الممكن أيضاً أن يكون معك

صديق كى يحسب لك الوقت ، ولكن هذا لن يكون عملياً فى كثير من الأوقات ، بيد أن الأفضل هو استخدامك الساعة الموجودة على الحاسب الآلى الخاص بك.

اختبر نفسك

بمجرد أن يكون معك الكتاب الذى ستختبر نفسك منه ، والقلم الجاف ، أو الرصاص . وآلة قياس الوقت الزمن . فأنت على استعداد تام للشروع فى الاختبار ، وعندما تقرأ بهدف اختبار نفسك ، فعليك أن تقرأ بنفس الطريقة التى تعودت بها على قراءة هذه المادة ، فلا تقم بتصفُّح كتاب مدرسى على أنه رواية . ولا أن تقرأ الرواية كما لو كنت تقرأها بغرض اختبار الفهم ،ولكى تختبر نفسك عليك أن تتبع الخطوات التالية :

البدء فى تقييم القراءة

إرشـادات : قـم بقـراءة الخطـوات الأربـع التالية بعناية ، وعندما تفـهم كـل شـىء عُـد مـرة أخـرى إلى أول خطوة ، وابدأ.

١- اختر جزءً من الكتاب الذى ستختبر منه نفسك ، وليكن حوالى عشر صفحات ولم تقرأه من قبل .

٢- قم بقراءة هذا الجزء بقدر المستطاع لمدة ثلاث دقائق ، واستخدم آلة قياس الزمن لذلك

٣- وفى نهاية الثلاث دقائق ، ضع علامة بقلمك الجاف ، أو الرصاص عند موضع وقوفك للقراءة . ثم بعد ذلك أغلق الكتاب .

٤- دوِّن الأرقام من ١-١٠ من جهة اليمين على ورقة بيضاء ، وهذا بغرض تقييم كل ما أمكنك استيعابه مما قرأت ، ثم اكتب فى هذه الورقة كل ما استوعبته دون النظر مرة أخـرى إلى النـص الذى قرأتـه . وإذا أنشأت ملفاً على جهاز الحاسب الآلى ، فقـم بفعـل نفـس الشـىء مـن خـلال برنـامج معالجـة الكلمـات الخاص بجهازك ، وربما تستغرق ست دقائق لفعل ذلك ، وستعرف ذلك من خلال استخدامك لآلـة قياس الزمن، (وإذا كنت تستخدم شريط الكاسيت ، فبعد نهاية الثلاث دقـائق ينبغـى عليـك أن تـترك ست دقائق قبل البدء فى الاختبار .

والآن عليك أن تكمل تقييم قراءتك طبقاً للخطوات المذكورة آنفاً قبل مضيِّك فى القراءة.

احسب معدل قراءتك

يعد الوصول إلى عدة كلمات فى الدقيقة كمعدل للقراءة أمراً غايةً فى السهولة إذا اتبعت هذه الخطوات الأربع :

أولاً: لا بد أن تُوجِد متوسط عدد الكلمات فى كل سطر من كتابك ، ولكى تفعل هذا لا بد أن تحسب عدد الكلمات خلال ثلاثة سطور كاملة ، ثم اقسم الناتج على ثلاثة ، وعلى سبيل المثال ، فإذا كان عدد الكلمات فى الثلاثة سطور هو ثلاثٍ وثلاثون كلمة ، فإن متوسط الكلمات فى كل سطر سيكون إحدى عشر كلمة فى السطر ، ولكن إذا كان عدد الكلمات هو إحدى وثلاثون ، أو اثنتان وثلاثون ، فسيكون معدل الكلمات هو عشر كلمات فى كل سطر ، لأنه من الأفضل أن تحسب معدل سرعتك فى القراءة بأقل التقريرات .

ثانياً : احسب عدد السطور التى قرأتها أثناء الوقت المخصص للقراءة ، ومما لا شك فيه أنك ستجد سطوراً غير كاملة ، وفى هذه الحالة عليك حساب شطرى السطر على أنهما سطر واحد ، كما يمكنك أن تحذف من الحساب كلمة ، أو كلمتين قصيرتين ، واحسبه على أنه سطر كامل.

ثالثاً: اضرب عدد السطور التى قرأتها فى متوسط عدد كلمات السطر ، وبالتالى سيتأتى لك إيجاد العدد الإجمالى للكلمات التى قرأتها .

رابعاً: اقسم العدد الناتج من الخطوة الثالثة السابقة على الدقائق التى استغرقتها أثناء القراءة ، وستكون ثلاث دقائق فى هذه الحالة ، ويكون الناتج هو معدل الكلمات التى قرأتها فى الدقيقة .

تقييم الطريقة التى تمكنك من تحقيق معدل قراءتك

١- حدِّد متوسط عدد الكلمات فى كل سطر .

(أ) ______ كلمة فى السطر.

٢-احسب إجمالى السطور التى قرأتها.

ب- ______

٣- اضرب (أ) × (ب) حتى يمكنك إيجاد العدد الإجمالى لما قرأت :

ج ______

٤- اقسم ج على عدد الدقائق التى استغرقتها فى القراءة : ______ كلمة فى الدقيقة .

ودائماً ما أطلب من كل طالب فى الفصل الأول فى دوراتى الخاصة أن يحضر معه كتاباً سهلاً ، وأن يقرأ فيه لمدة دقيقة بأعلى معدل له ، فوجدت أنه من النادر أن يفوق معدل أحدهم عن أربعمائة كلمة فى الدقيقة بالرغم من عدم وجود أية مسؤولية ملقاة على عاتقهم من خلال المادة التى يقرأونها ، فهى ليست اختبار، أو تقرير .. إلخ، ومن الواضح أنهم يريدون أن يحققوا شيئاً تجاه هذا الأمر ؛ حيث يسهل عليك أن ترى ذلك من

خلال تعبيرات الإجهاد التى تعلو وجوههم ، ومن خلال دروس قليلة نجد أن هذا المعدل هو نفس المعدل الذى يقرءون به فى وقت تعلم القراءة ، وفى نهاية الدورة يندهش كل الطلاب عند إعادتهم لنفس الاختبار . وهذا ليس بسبب ارتفاع معدلهم ، ولكن بسبب انخفاض المعدل الذى قد بدأوا به.

تقييم استيعابك لما قرأت

ولكي يتأتى لك عمل تقييم أولي لاستيعابك لما قرأت ، فعليك حساب العدد الإجمالي للأفكار التي يتسنى لك تذكرها فى بداية "التقييم الأولى للاستيعاب" ، وسيعطى لك الرقم الناتج منه فكرة ما عن المقدار الذى يمكنك تذكره مما قرأت ، ومن خلال هذه الطريقة غير القياسية للتقييم ستتمكن من إيجاد طريقة فعَّالة لمراقبة التقدم الذى تحرزه ، وتستطيع كذلك معرفة المقدار الذى تمكنت من استيعابه فى أى موضوع قرأته بواسطة تكرار نفس الاختبار ، وذلك باستخدام نفس الكتاب ، ولكن من قطعة مختلفة ، ولا يسعى هذا الاختبار لتقييم فهمك ؛ حيث أن ذلك الأمر يصعِّب من تحقيقه بطريقة صحيحة ، فغالبية اختبارات الفهم أن الذى يقيس ما يريد قياسه هو واضع الاختبار . وليس بالضروى أن يكون هذا هام بالنسبة لك . وكثير من الاختبارات لا يتسنى لها قياس العناصر التي من أجلها وضع هذا الاختبار بنحو جيد .

ولكي يسهل عليك عمل تقييم ؛ فإن أسهل طريقة لذلك هى أن تقرأ موضوعك مرة أخرى مع ملاحظة كل فكرة تشعر بإمكانية فهمها ، واستيعابها ، ثم بعد ذلك قم بفحص ورقتك لترى ما تذكَّرته هل نفس المقدار الذى كان ينبغى عليك تذكُّره أم لا ، وبعد ذلك ضع لنفسك أحد التقييمين . إما (جيد) . أو أنك تحتاج إلى تحسين ، ولا تُضعف من حماسك إذا نسيت جزءاً كبيراً ، كمعظم الطلاب المبتدئين لا يمكنهم تذكر أى شئ . وتعد قدرتك على استدعاء المعلومات من الذاكرة – كلما حاولت أن تفعل ذلك – هى أصعب اختبار لاستيعاب المعلومات .

التدوين فى سجلك الخاص

عندما تنتهى من حساب معدل سرعتك فى القراءة ، ومعدل استيعابك للمعلومات دون النتائج فى سجلك الخاص بكل فصل من الكتاب ، وإذا واصلت تسجيل كل نتائجك سيتيسر لك الحصول على صورة جيدة لتقدم ، وتطور مهاراتك (انظر إلى ورقة العمل فى آخر الكتاب) .

قيّم مهارتك الحالية

. ثمّ ما يكون الأمر شيقاً لأن يعرف المرءُ منّا رأى الآخرين فى قراءته ، وخاصة إذا بدأ فى حضور دورة تعليمية القراءة السريعة ، وبالنسبة للجدول الموجود فى الصفحة الحادية عشر ، فإنه لا يضع فى الحسبان كل شئ ، ولكنه من الممكن أن يعتد به كمقياس ، بل إنه يعطيك تقسيماً عاماً لمعدل سرعتك فى القراءة .

تأكد من أنك على استعداد للبدء فى هذه الدورة

إن وجدت أن معدل سرعتك فى القراءة أقل من مائة وعشرين كلمة فى الدقيقة ، فربما تكون فى هذه الحالة غير قادر على بدء هذه الدورة ، ولن يسب لك هذا الكتاب ضرراً ، ولكن إن لم تكن مستعداً لحضور دورة القراءة السريعة ، فمن الممكن أن يسب لك هذا بعض الإحباط ، وهناك عدة أسباب ممكنة وراء عدم قدرتك على الاستعداد لهذه الدورة .

لو أنك شخصٌ بالغٌ ، فسيكون معدل سرعتك فى القراءة أقل من ١٢٠ كلمة فى الدقيقة ، والسبب فى ذلك هو أنك تختبر نفسك من كتاب صعب للغاية ، وفى مثل هذه الحالة يجب اختبار نفسك مرة أخرى من كتاب سهل أما إذا كان معدلك أقل من خمسين كلمة فى الدقيقة ، فحاول أن تقرأ بانتظام فى كتب ، أو أشياء أخرى تجد متعة فى قراءتها ، وذلك لمدة ثلاثين دقيقة ، أو أكثر كل يوم ، بعد ذلك أعد اختبار نفسك مرة أخرى فى غضون شهر ، أو شهرين لترى ما إذا كنت جاهزاً للبدء أم لا ، وإذا قرأت فى لغة أجنبية ، وكان معدل سرعتك فى القراءة هو مائة وخمسون كملة فى الدقيقة ، أو أقل ، فربما تكون فى حاجة إلى المزيد من ممارسة القراءة فى اللغة التى تريد زيادة معدلك فيها ، وذلك بهدف بناء قاعدة كبيرة من الكلمات ، وإذا قررت أن تبدأ فى هذه الدورة ، فتمهل وعليك القيام بأداء المزيد من التدريبات ، والقراءة .

لقد كانت آنى مارى طالبة " هادئة" جداً ، وعندما شرعت فى حضور دورة القراءة السريعة ، كان هناك عقبتان أمامها ، وهما أنها لم تكن قارئة بطيئة فحسب ، ولكن أيضاً كانت اللغة الإنجليزية هى لغتها الثانية ، وإذا كان الأمر يتعلق بالقراءة فى اللغة الثانية ، فإنه سيصعب عليك زيادة معدل سرعتك فى القراءة ، ولقد كان الفهم أيضاً لدى آنى مارى ضعيفاً ، بالإضافة إلى أن استيعابها ، أو تذكرها للمعلومات كان ضعيفاً جداً .

إذا كان معدل سرعتك فى القراءة هو :	كان معدل استيعابك هو :
أقل من ١٢٠ كلمة فى الدقيقة ، فإنك فى هذه الحالة تكون أقل من المعدل المتوسط للقارئ العادى .	جيداً وفى حاجة إلى تحسين : من المحتمل أن تستشير متخصص فى القراءة من خلال الجامعة ، أو المدرسة ، أو معهد للقراءة ، وإذا كان المعدل أقل من خمسين ، فربما يتسنى لك الاستفادة من هذا الكتاب.

من ١٢٠-١٨٠ كلمة فى الدقيقة : فإن معدل سرعتك فى القراءة يكون أقل من المتوسط إلا إذا كان عمرك أقل من ستة عشر عاماً .	جيد : فستكون أكبر المشاكل بالنسبة لك من عدم القراءة بقدر كافٍ ، فحاول قضاء ثلاثين دقيقة على الأقل فى قراءة الكتب، والمجلات التى تجلب لك الشعور بالمتعة. فى حاجة إلى تحسين : وفى هذه الحالة فبالإضافة إلى احتياجك لمزيد من الممارسة اليومية فى القراءة عليك أيضاً قضاء ساعة يومياً فى التدريب ، مع التركيز على تدريبات الفهم .
من ١٨٠-٢٤٠ كلمة فى الدقيقة : هى هذه الحالة يكون ذلك هو نفس معدل القارئ المتوسط .	جيد: وفى هذه الحالة يجب الاستفادة بقدر كبير من هذا الكتاب، وذلك إذا اتبعت التعليمات الواردة فيه بعناية . فى حاجة إلى تحسين : فعليك أن تتدرب بجد على تمارين القراءة، والاستيعاب ، بالإضافة إلى أن المزيد من ممارسة القراءة بانتظام يومياً سيكون فى ذلك نفع كبير لك ، وعليك أيضاً استخدام المواد التى تعطيك الشعور بالمتعة .
من ٢٤٠-٣٥٠ كلمة فى الدقيقة : فإن معدل سرعتك فى القراءة هو نفس معدل الطالب الجامعي .	جيد: ومن طريق الممارسة سيتأتى لك تحقيق المزيد من التحسين. فى حاجة إلى تحسين : وفى هذه الحالة ، فإنك ربما تكون غير منتظم فى قراءتك ، وربما يكون ذلك بسبب بعض العادات السيئة التى تتبعها ، ومن الممكن إصلاح ذلك عن طريق التركيز بعناية على تمارين الفهم .
من ٣٥٠-٥٠٠ كلمة فى الدقيقة ، فإن معدلك فى هذه الحالة يكون فوق المتوسط .	جيد: يجب أن تتحسن بسرعة ، وربما تبدو بعض التمارين الأولية سهلة ، وبسيطة ، ولكن عليك أن تؤديها بعناية حتى يتيسَّر لك أن تبنى أساساً جيداً لمستواك . فى حاجة إلى تحسين : وربما يكون ذلك لعدم وجود سيطرة على قراءتك ، وعليك أن تتعلم متى تبطئ ، كما ينبغى عليك أن تنتبه بنحو خاص إلى تطوير الأساليب التى ربما يراودك الشعور بالتغاضى عنها ، وربما تكون بعض الأساليب الأولية سبباً .
يزيد على ٥٠٠ كلمة فى الدقيقة : ففى هذه الحالة تكون قارئاً ممتازاً.	جيد : بطئ مستواك عندئذ عليك أن تتحلى بالصبر ، وسرعان ما ستدرك التحسين الذى بدا على مستواك. فى حاجة إلى تحسين : فربما تكون بحاجة إلى أن تركز على الإبطاء وأن تتعلم بعناية إذا دعت الحاجة إلى ذلك ؛ وحيث أن هناك وقت كثير مستغرق ، فلا تخشى من معدل النقص فى البداية، ولكن عليك أن تركز على كيفية التعلم للغرض ذاته .

كانت آنى مارى طالبة " جيدة" ، كما أنها حضرت كل الجلسات ، وقامت بأداء معظم التدريبات المنزلية . ولقد ظننت بألا تأتى كما يحدث مع بعض الطلاب الذين يؤدون تدريباتهم (ويشعرون بعدها بالخزى) ، أو الذين يجدون صعوبة ما فى أول الأمر ، إلا أن آنى كانت عاقدة للعزم بطريقة لم أتصورها .

وفى الجلسة قبل الأخيرة رفعت آنى يدها ، وقالت أنها تريد أن تشكرنى على أساليب تعلم القراءة التى استفادت منها بقدر كبير ، بالرغم من أن معدلها قد ارتفع فقط إلى ٦٠٠ كلمة فى الدقيقة (ويعد هذا إنجازاً متواضعاً ؛ حيث أن معدلها فى البداية كان ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة) . ولقد قالت أنها لم يتأتى لها استغلال وقتها فى القراءة بطريقة جوهرية فحسب ، بل إنها أيضاً تمكنت من تذكر ما قرأته بطريقة أفضل ، وأحرزت بالفعل تقدماً كبيراً فى درجات اختباراتها المدرسية ، وذكرت أيضاً أن أهم شئ بالنسبة لها هو أنها أصبحت على ثقة كبيرة فى نفسها أكثر من أى وقت آخر ، ومن الأهمية بمكان أن تدرك أنه لكى تكون على استعداد لحضور دورة كى تتعلم القراءة السريعة ، فلابد أن تصبح قادراً على القراءة بسهولة ، وإذا كان لديك سؤال بشأن هذا ، فعليك أن تقوم بأداء اختبار بسيط ، ويتمثل ذلك فى أن تقرأ لشخص ما بصوتٍ عالٍ من أى صحيفة ، فإذا وجدت أن معدل تلعثمك فى القراءة يعادل كلمة فى كل عشر كلمات ، ففى هذه الحالةً يجب أن تستعين بمتخصص فى القراءة .

والآن هب أنك مستعد للبدء ، وأنك قد تمكنت من حساب معدل سرعتك ، وعرفت مقدار الكلمات التى تقرؤها خلال دقيقة ، كما تسنى لك معرفة المقدار الذى يمكنك استيعابه مما قرأت ، إذن يجب أن تبدأ فى تحسينه من الآن .

كلمات موجزة بخصوص عينيك

قليل من الناس يقومون بإجراء فحص منتظم على عيونهم ، فإذا كنت تعانى من صعوبة الرؤية ، أو أنك تشكو من إجهاد فى العين أثناء القراءة لمدة دقيقتين ، أو أقل فى المرة الواحدة ، أو لم تجر فحصاً طبياً على عينيك خلال العام ، أو العامين الماضيين ، فمن الأحرى أن تقوم بذلك فى أسرع وقت ممكن ، وهذا من شأنه أن يوفر لك كفاءة عالية فى الرؤية ، وسيقلل من التعب الفسيولوجى .

وفى أحد الفصول التى قمت بالتدريس فيها بمعهد بنسيلفانيا للرؤية بمدينة بيتسبريج ، تم إجراء فحص طبى للرؤية على كل المشتركين ، وكان ذلك بمثابة تجربة ، أصبح ما يزد على ٣٠٪ من الطلاب بحاجة إلى بعض التركيز ، كما نصحناهم بتركيب عدسات ، أو على الأقل تركيبها فى وقت القراءة ، وإذا كانوا بالفعل يضعون هذه العدسات ، فكنا ننصحهم دائماً بعمل تكيف للتدريب على الرؤية ، ولقد دُهشت عند سماعى لهذه النتائج .

وإذا رغبت فى إجراء فحص على عينك ، ولا تعرف طبيباً مختصاً ، فعليك أن تستشير مركز العيون الكائن بمدينتك ، أو أن تبحث فى دليل الهاتف الخاص بك ، ثم حدِّد ميعاد مع أخصائى العيون ، أو يمكنك استشارة منظمة الحفاظ على الصحة (HMO) أما إذا كنت عضواً فيها ، فغالبية أعضاء منظمة الحفاظ على الصحة يقومون بعمل كشف دورى على عيونهم .

وتعد المهن الطبية المتعددة لقسم العيون محيرة ، وإليك المهن الرئيسية التى ستساعدك :

طبيب العيون (أكيوليست) وهذا المصطلح عفا عليه الزمان ، ولم يعد يُستخدم كثيراً ، وهو يعنى أخصائى العيون (أو بتولو لو جيست) .

أخصائى العدسات : وهو متخصص يقوم بعمل العدسات ، أو بيعها ، ولكنه ليس لديه رخصة لتركيبها،

أخصائى العيون : وهو طبيب متخصص فى جراحات ، وأمراض العيون ، ويمكنه أيضاً أن يصف لك تركيب العدسات .

أويتوميتريست : وهو الأخصائى الذى يقوم بعمل المقاسات ، وعلاج عيوب الرؤية عن طريق تصحيح وضع العدسات ، وبعض الأساليب الأخرى ، مثل تدريب الرؤية ، ويمكن للشخص استخدم بعض العقاقير كما هو الحال فى بعض الولايات .

٣

ابدأ فى استخدام يدك لتسرع من معدل قراءتك

ربما تندهش إذا عرفت أنك بالفعل تمتلك أفضل وسيلة تم اكتشافها حتى الآن تعمل على إسراع معدل قراءتك ؛ ألا وهى يدك ، فلقد تم إنفاق مئات الآلاف من الدولارات على اختراع آلات تساعد على القراءة السريعة كذلك تم إعداد برامج لهذا الغرض إلا أنها لا تعادل نفس كفاءة اليد البشرية فى ذلك .

الدور الذى تقوم به عينك عندما تقرأ

قبل أن تتعلم كيفية القراءة باستخدام اليد يجب أن تعرف ما هو السب وراء بطء قراءتك .

فى البداية يجب عليك معرفة شئ عن الدور الذى تقوم به عينك أثناء القراءة. تقوم العين بالتحرك باستمرار بحركات سريعة ، ولكى ترى عينك شيئاً ما ، فلا بد لها من التوقف عن الحركة ، وأن تركز على هذا الشئ لحظة قصيرة بهدف تكوين انطباع عنه، ويشبه هذا التقاط الكاميرا لصورة ما .

ولقد تعلمنا كيف نقرأ كلمة فى وقت واحد ، وهذا يعنى أن المعدل سيصل إلى ٢٤٠ كلمة فى الدقيقة ، يرجع ذلك إلى أن العين تستغرق ربع ثانية لكى تركز على شئ ما ، وبالتالي ، إذا قرأت كلمة واحدة فى كل مرة كما تعلمت ، فإنك ستقرأها كل ربع ثانية .

وعن طريق إجراء حساب بسيط ستعرف أنك ستقرأ أربع كلمات فى الثانية أى ٢٤٠ كلمة فى الدقيقة .

التراجع يبطِّئ من معدل سرعتك فى القراءة بنحو ملحوظ

وأكبر من الاحتمال هو قراءتك بمعدل أقل من ٢٤٠ كلمة فى الدقيقة ، فيقوم القارئ المتوسط بإحداث كثير من التراجع أثناء قراءته ، حيث يقرأ الكلمة ، ثم يرجع إليها مرة أخرى ، ثم يتقدم ، ثم يرجع بمعدل يتراوح من ١٠ إلى ١١ مرة لكل مائة كلمة ، وهذا يعنى أن متوسط المعدل للقراءة سيكون ٢١٥ كلمة فى الدقيقة .

وهناك نوعان من التراجع : تراجع يحدث عن وعى ، وآخر دون وعى ، فربما تشعر فى بعض الأحيان أنك لا تفهم شيئاً ما جيداً ، فتقرر الرجوع إليه وقراءته مرة أخرى ، وهذا هو التراجع الذى يحدث عن وعى وليس هناك ثمة أخطاء بالنسبة لهذا النوع ، بيد أن هذه الطريقة ليست هى الأفضل للحصول على فهم صحيح ، ولكن تعد هذه الطريقة بالتأكيد هى إحدى الطرق .

وبالنسبة للتراجع الذى يحدث دون وعى ، فإنه يرجع إلى العادات السيئة التى قد اعتدت عليها عندما بدأت فى تعلم القراءة ، ويحدث هذا النوع من التراجع عندما ترتدُّ العين مرة أخرى دون وعى منك لترى الكلمة

مرة ثانية ، وسوف تتعلم كيف تقضى على هذه العادة فى وقت قصير ، وسيزداد معدلك فـى القـراءة علـى الفـور بسبب قضائك على هذا النوع من التراجع ، وحتى لو أن معدل سـرعتك فـى القـراءة يزيـد علـى ٢٤٠ كلمـة فـى الدقيقة ، فإن من المحتمل أيضاً أن تقوم بإحداث شئٍ من التراجع ، ويعد تعلمك للقضاء على هـذا الـتراجع هـو أول خطوة لتعلم القراءة السريعة .

ما يجب أن تعرفه عن ظروف القراءة

هناك شيئان يتعلقان بظروف القراءة ، وينبغى معرفتهما :

وهما الإضاءة ، وأفضل وضع لجلستك للقراءة.

ألم يحدث ذات مرة أن قالت لك أمك "أنه لا يوجد هناك ضوء كافٍ وستُجْهَدُ عيناك"

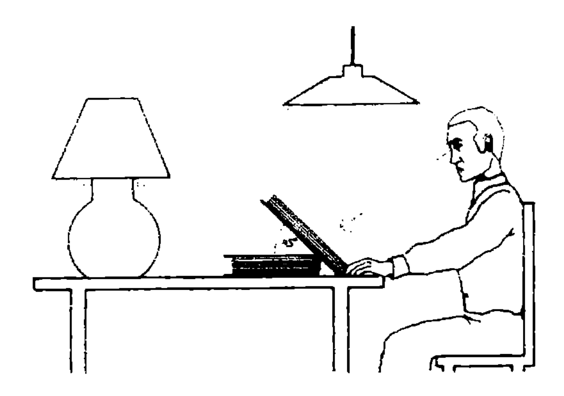
من الممكن أن تكون أمك مخطئة لأن الأمريكيين يميلون إلى الإنارة الكاملة ، فلا تقرأ فى ضوء عالٍ جداً ، ولا خافت جداً لأن هاتين الطريقتين للإضاءة.ستجهدان عينيك .

وتعد أفضل طريقة للإضاءة أثناء القراءة هي الإضاءة المنتشرة ، أو تلك التي تنبعث مـن مصـادر عديـدة ، ولا تُحدِثُ وهَجاً شديداً على الصفحة ، فإذا قرأت دون أن تشعر عيناك بأى إجهاد ؛ إذن ، فمن المحتمل أن يكون الضوء كافياً وسواء كان الضوء عالياً ، أو خافتاً ، فإن هذا سيسبب إجهاداً للعين ، وأفضل اختبـار لذلـك هـو أن تجعل رأسك على بعد قدمٍ من الكتاب الذى تقرأه ، فإذا كان هناك ظل قوى ، وحاد ، إذن فالضوء ساطع جداً، ويستحسن ألاَّ يكون هناك ظل على الإطلاق ، ولا ينصح باستخدام المصابيح ذات الكثافة العالية .

الوضع الصحيح للجلوس أثناء القراءة

لا يشعر كثير من الناس بالرغبة فى إدراك أن الوضع الصحيح للجلوس أثناء القراءة هو أن تجلس وظهرك مستوياً على المقعد ، وأن تستقيم بظهرك على ظـهر المقعـد ، وبالتـالى ، فـلا يمكـن أن يكـون الاسـتلقاء ، أو الاسـترخاء أوضاعاً مناسبة للقراءة .

فى البداية لن تشعر براحة عند تصحيح وضعك للجلوس أثناء القراءة ، بيد أنـه إذا كنـت مـهتماً بـالحصول على أعلى كفاءة ، فسيكون الوضع الصحيح بمثابة عادة من عادتك الدائمة .



شكل (١) أفضل الأوضاع للجلوس أثناء القراءة .

ومن الأفضل أن تجعل الكتاب بزاوية ميل ٤٥ درجة كما هو موضح فى الشكل (١) ؛ حيث أن هذا الوضع لن يجعل عينك تبذل جهداً فى إعادة تكييف الزاوية البصرية باستمرار ، وبالتالى ، سيقل الضغط علـى العين ، وأن أسهل طريقة لتحقيق ذلك هى أن تضع مجلد بسمك ثلاث بوصات تحت الكتاب الذى تقرأه كما هـو موضح فى الشكل ، وعادة ما سيساعدك على جعل الكتاب بزاوية ميل ٤٥ درجة ، وهو الوضع الأكثر راحة لعينك .

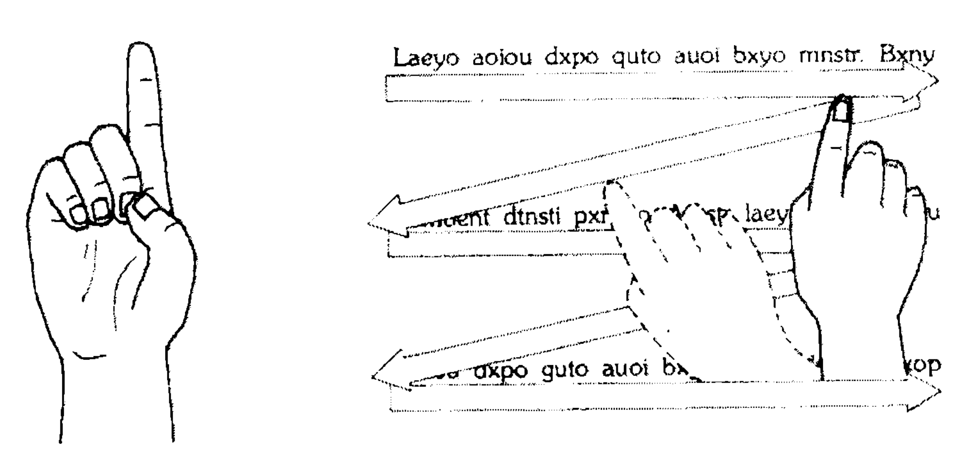
ودائماً ما كان يسألنى أحد الطلاب عن القراءة فى الفراش ، وكنت أجيب على هذا التساؤل فى العادة بأن أقول ، إذا رغبت فى تعلم القراءة السريعة ، فـلا بد أن تهتم بمسألة الكفاءة ، فبالطبع يمكنك أن تقرأ فـى فراشك، ولكن هذا المكان لن يعمل على تحسين معدل سرعتك فى القراءة ، وأنا شخصياً عندما أكون فى فراشى، فإننى أقرأ ببطئ لأن ذلك غالباً ما يدفعنى للخلود إلى النوم .

كيف يتسنى لك استخدام يدك فى القراءة

كى يمكنك استخدام يدك لزيادة معدل سرعتك فى القراءة ، فعليك أن تجعل إصبعك السبابة فى الوضع الموضح فى الشكل (٢) ، ثم بعد ذلك قم بتحريك طرف إصبعك أسفل كلمات كل سطر تقرؤه ، ثـم اقرأ ، وبينمـا تقوم بتحريك طرف إصبعك تحت ما تقرؤه ، عندئذ سيصل إصبعك إلى نهاية السطر ، ثم ادفعه بدرجة نصـف بوصة عن السطر ، وعد به بسرعة إلى السطر الذى يليه ، ثم ابدأ من جديد .

وبالرغم من أن هذا سيبدو مملاً فى أول الأمر إلا أنـك سـوف تتعـود عليـه بسـرعة ، وبمجـرد أن تبـدأ فـى استخدام يدك أثناء القراءة ، ستصبح فى الطريق إلى زيادة معدل سرعتك فى القراءة ، والسـبب وراء ذلـك هـو أن الاستعانة باليد أثناء القراءة ستساعدك على التخلص من التراجع الذى يحدث دون وعى منك .

وفى حقيقة الأمر ، أن هذا من شأنه زيادة معدل الشخص المتوسط بنسبة تتراوح بين ١٠٪ و ٢٠٪ بيد أنه لكى تتمكن من تحقيق ذلك ، فلا بد أن تقوم بمزيد من الممارسة ، وإليك بعض التمارين التى ستساعدك على تحقيق ذلك .



شكل (٢) استخدام إصبع السبابة لإسراع معدل قراءتك .

تمرين رقم : ٢

المواد المستخدمة : هذا الكتاب.

الهدف : تعلم تحريك اليد أسفل السطر بطريقة متناسقة ، وأتوماتيكية .

١- قم بالتدرب على الحركة الأولى لليد (عن طريق تمرير إصبعك السبابة أسفل السطور) ، وذلك لعدة دقائق أسفل السطور الموجودة فى القطعة التى تحوى كلمات غير مفهومة ، وستجدها أسفل هذا التمرين مباشرة.

٢- مرر إصبعك السبابة تحت كل سطر لمدة ثانية واحدة ، ثم ابدأ العد من الرقم واحد بصوت عال.

٣- عندما تصل إلى نهاية السطر ارفع إصبعك ، ثم عد به إلى السطر الذى يليه بسرعة ، وكلما تصل إلى سطر جديد عليك أن تبدأ العد من رقم واحد بصوت عال .

[illegible]

٤- عندما تنتهى من أداء هذا الجزء ابدأ من جديد نفس التمرين . واستمر في تحريك [illegible] حتى تصبح الحركة متناسقة ، وأوتوماتيكية ، وينبغى عليك ألا تفكر فيما تفعله . [illegible] الكلمة غير المفهومة بالنسبة لك .

تمرين على قطعة تحوى كلمات غير مفهومة

xxxxxx	xxx	xxxxxx	xxx	Xxxxx x	xxx	xxxxxx	Xxx	xxxxxx	xxx
BBB	BB	BBBB	BB	BBBB	BB	BBB	BB	BBBB	BB
xxxxxx	xxx	xxxxxx	xxx	Xxxxx x	xxx	xxxxxx	Xxx	xxxxxx	xxx
BBB	BB	BBBB	BB	BBBB	BB	BBB	BB	BBBB	BB
xxxxxx	xxx	xxxxxx	xxx	Xxxxx x	xxx	xxxxxx	Xxx	xxxxxx	xxx
BBB	BB	BBBB	BB	BBBB	BB	BBB	BB	BBBB	BB
xxxxxx	xxx	xxxxxx	xxx	Xxxxx x	xxx	xxxxxx	Xxx	xxxxxx	xxx
BBB	BB	BBBB	BB	BBBB	BB	BBB	BB	BBBB	BB

عند استغراقك لبضع دقائق فى أداء التمرين رقم (٢) إذن ، يمكن أن تكـون علـى اسـتعداد لاسـتخدام اليـد أثنـاء القراءة ، وتعد هذه الخطوة غاية فى الأهمية ، ومن الآن فصاعداً ستقوم باستخدام يدك فى كل المواد التي تقرأها، ولا سيما أثناء تعلمك لهذه المهارة ، ويعد السر وراء نجاحك فى هذه المهارة هـو أن تجعـل اسـتخدام يـدك شـيئاً طبيعياً أثناء قراءتك .

وبالفعل ، فإن استخدام يدك للإسراع من معدل قراءتك بعد إعجازاً ، وفى الآونة الأخيرة كانت عندى طالبة صغيرة في الصف السادس ، وتدعى ديسى ، ولأن شقيقتها قد ولدت معها فى نفس العام ، فكانت كلتاهما فـى نفس الصف ، ولقد عرفت ديسى بطريق مباشر ، أو غير مباشر أنها كانت واحدة من أبطأ القرَّاء فى فصلها حتى أن شقيقتها كانت أسرع منها ، وذات مرة كانت ديسى جالسة تقرأ فى المكتبة ، فسألها أمين المكتبة عما تفعله خلف الكتاب ، وعندما قمت باختيارها لمعرفة معدل سرعتها فى القراءة وجدت أن معدلها أقل من المعدل المتوسط بنحو طفيف ، بيد أن السبب وراء كل هذا القلق هو أنها كانت طالبة فى مدرسة ممتـازة يوجـد بـها العديـد مـن الطالبات المتفوقات ، وبالتالى ، فإنها كانت تشعر بحرج شديد عندما تقرأ بين زميلاتها .

وبحلول نهاية هذه الدورة التعليمية ، فإن ديسـى فـاقت زميلاتـها فـى المستوى ، ومـن المحتمـل أن تكـون سرعتها هي نفس سرعة أى طالبة فى فصلها ، وآمل أن تدرك التغير الذى طرأ على مستواها . فمن الواضح أنها

كانت تسعى منذ أعوام عديدة كى تصبح قارئةً سريعة ، والآن قد تحقق لها ذلك بسهولة ، وإنى على يقين من أنها لن تنسى أبداً طريقتها السريعة ألا وهى يدها ، التى دائماً ما تستخدمها إذا أرادت الإسراع فى قراءتها .

تمرين رقم : (٣)

المواد المستخدمة : أى كتاب سهل ، وغير الكتاب الذى تختبر نفسك منه ،

آلة لقياس الزمن : (ساعة يد ، أو الساعة الموجودة على جهاز الحاسب الآلى الخاص بك).

الهدف : تعلم البدء فى التخلص من التراجع من خلال استخدام يدك كمُسْرِعٍ للقراءة .

١- افتح كتابك على أى موضوع ترغب القراءة فيه ، قم بتمرير إصبعك تحت سطور الصفحة لمدة ثلاث دقائق ، وعدّ مع نفسك من الرقم واحد كلما تقوم بتمرير يدك تحت كل سطر فى ثانية واحدة . استخدم آلة قياس الزمن للتأكد من قيامك بذلك خلال ثلاث دقائق .

٢- اختر موضوعاً آخر لم تقرأه من قبل ، وذلك من نفس الكتاب ، وقم باستخدام يدك وأنت تقرأ لمدة ثلاث دقائق أخرى ، وعليك أن تحدد موضع بدايتك ، ونهايتك .

٣- احسب معدل قراءتك فى الثلاث دقائق التى استغرقها ولكى يتسنى لك فعل ذلك ، اتبع الخطوات التالية :

أ- أوجد متوسط عدد الكلمات فى كل سطر (العدد الإجمالى للكلمات فى ثلاث سطور مقسوماً على ثلاثة).

ب- احسب العدد الإجمالى للسطور التى قرأتها .

جـ- لكى تُوجد العدد الإجمالى للكلمات التي قرأتها ، فعليك أن تضرب حاصل أ فى حاصل ب ،

اقسم حاصل ج على ٣ (أى ثلاث دقائق) ، وبذلك يمكنك حصر عدد الكلمات التى قرأتها فى الدقيقة .

٤- عندما تعرف معدل الكلمات التى قرأتها فى الدقيقة ، دوِّنها فى سجلك الخاص .

٥- كرر الخطوات من "٢" إلى "٤" ، وقم بقراءة قطعة جديدة ، ثم احسب معدلات قراءتك .

عندما تنتهى ، قارن معدلك الجديد مع المعدل الذى بدأت به ، والذى دونته فى سجلك ، ألم يبدُ لك تحقيق سرعة ما ؟ كثير من الناس يبدو لهم ذلك بيد أن البعض يستغرق وقتاً طويلاً إلى حد ما حتى يسهل له التعود على استخدام يده كعامل مساعد للإسراع فى القراءة .

وفى الواقع ، فإن هناك عدداً قليلاً من الناس يستغرقون وقتاً طويلاً كى يتمكنوا من استخدام أيديهم كعامل مساعد على السرعة فى القراءة ، ومع ذلك ، فليس ثمة شئ يدعو إلى القلق ، فإن لم يتحسن معدلك ، فلا تقلق، فسرعان ما سيتحسن بالحضور الكافى ، والأهم من ذلك هو أن تتعود على استخدام يدك ، ولقد تعلمت فى هذه التمارين على كيفية استخدام يدك أثناء القراءة ، وبذلك ستقوم بتحقيق تناسق بين حركة يدك ، وعينك ؛ حيث ستتعود على اتباع حركة يدك التي تعمل على إسراع رؤية عينك للكلمات التي تقرأها ، وربما سيستغرق هذا الأمر عدة أيام كى تشعر بسهولته .

وحدوث القراءة بأقصى ما تستطيع مستخدماً يدك قبل أن تبدأ فى الفصل التالي ، وهناك مدرس يدعى رونالد فيفو تعود على العمل معى ، وعندما علم بأهمية استخدام اليد فى قراءة كل شئ أخبر طلابه بأن يستخدموا أيديهم فى كل شئ دون استثناء حتى إذا ذهبوا إلى دور السينما ، فعليهم قراءة العناوين باستخدام أيديهم! واليوم يمكنك أن تستخدم يدك أيضاً فى قراءة شاشة الكمبيوتر إذا كانت نظيفة ،وليست هذه الأفكار بعيدة الاحتمال ف الطلاب الذين يستخدمون أيديهم بنحو جاد أثناء القراءة ، سيصبحون فى طريقهم نحو القراءة السريعة .



٤

التخلص من التراجع

وإحراز التقدم السريع فى القراءة

هناك أناس كثيرون مشهورون بقدرتهم السريعة على القراءة ، فلقد قيل أن ساموئيل جونسون الكاتب الإنجليزى كان يقرأ الصفحة بمجرد النظر إليها ، وبالنسبة لهذه السرعة فى البيت الأبيض ، فقد كان "تيودور روز فيلت" يقرأ كتاباً كل يوم قبل الإفطار ، وعادة ما يقرأ ثلاثة كتب يومياً ، كان معروفاً عن جون إف كيندى بقدرته على قراءة ١,٢٠٠ كلمة فى الدقيقة ، وما هذه إلا أمثلةٌ قليلةٌ جداً لهؤلاء الذين عُرفوا بقدرتهم على القراءة السريعة بصورة طبيعية ، ولا بد أن هناك آلاف من الذين لديهم هذه القدرة إلا أنهم غير مشهورين .

لقد كانت هناك طالبة فى الصف الأول لديها ملكة القراءة السريعة ، وكانت تدعى "جين ليون" ، وعندما انتقلت إلى الصف الثانى وصل معدل قراءتها إلى ٥,٠٠٠ كلمة فى الدقيقة ، بينما كان معدل بقية أصدقائها يتراوح بين ٤٠٠ ، أو ٥٠٠ كلمة فى الدقيقة ، وعندما تحدثت معها وجدت أنها معتادة على قراءة كتاب كل يوم فى - حوالى ساعة - أثناء انتظار زوجها حين رجوعه من العمل ، ولم تفكر البتة فى أنها بذلك تعد غير عادية ، أو أنها أسرع قارئة قابلتها ، وربما تدرك أن بعض الطلاب لديهم قدرة كبيرة على استيعاب المعلومات أكبر مما لديها ، فلقد كانت لى صديقة تجلس فى الصف العاشر تمتاز بالقدرة على قراءة فصل كامل فى حصة اللغة الإنجليزية ، وكانت تستغرق فى قراءته ثلث الوقت الذى أستغرقه ، ولديها القدرة على تذكر قدر كبير منه أكثر مما لدىَّ ، والآن فهى تعمل فى وظيفة بنظام الوقت غير الكامل ، وأصبحت زوجة وأم لثلاثة أطفال ولا زالت تقرأ ستة كتب فى الأسبوع ، ومن الواضح أنها لو كانت تقرأ بنفس الطريقة التى تعلمت بها أنا ، وأنت؛ فلن تكون لديها هذه القدرة على قراءة هذا الكم الوافر من الكتب .

كيف يمكن للناس القراءة بسرعة

من المحتمل عند بداية تعلمك للقراءة أنك بدأت ترى الحروف بنحو فردى ، فتنظر لكل حرف على حدة مثلاً حرف "ل" ثم و وأخيراً حرف الـ "ك" ، وإذا ما تذكرت ما قلناه فى الفصل السابق ، ستجد أن المرء يستغرق ربع ثانية كى يركز عينيه على شئ معين ، وبذلك يمكنك اكتشاف معدل القراءة لدى القارئ المبتدئ ، فإذا كان المرء يستغرق ربع ثانية فى قراءة كل حرف إذن ، فإنه سيقضى ثانية بأكملها لقراءة أربعة أحرف ، وإذا افترضنا أنه فى بداية قراءته للكتب يكون متوسط أحرف الكلمات التى يراها هو أربعة أحرف لكل كلمة إذن ، فإن القارئ المبتدئ سيقرأ ٦٠ كلمة فى الدقيقة ، أو بمعنى آخر سيقرأ كلمة فى كل ثانية ، والخطوة الثانية فى القراءة ستكون عن كيفية تعرف القارئ على مجموعة كاملة من الأحرف فى آن واحد ، ومن المحتمل أن يصبح قادراً على هذا فى بادئ الأمر مع حروف اسمك ، وبالنسبة للكلمات الطويلة ، فيجب عليك أن تنظر إلى

شطريها، وعندما تبدأ فى التعرف على الكثير والكثير من الكلمات ، الكاملة سيرتفع معدلك من ٦٠ كلمة فى الدقيقة إلى ١٧٥ كلمة ، وعادة ما يكون ذلك فى الصف السادس عند انتهائك من تعلم كل مبادئ القراءة ، وسيأخذ معدلك فى القراءة طريقه نحو النمو ، والتحسن البطئ كلما قرأت كثيراً إلى أن يصل إلى ٢٤٠ كلمة فى الدقيقة .

الخطوة الهامة الأخرى

إن الطريقة الوحيدة التى ينبغى أن تقرأ بها بمعدل أسرع من ٢٤٠ كلمة فى الدقيقة هى النظر إلى أكثر من كلمة فى آن واحد ، فإذا تحقق لك رؤية كلمتين فى نظرة واحدة ؛ فسيمكنك إذن قراءة ٤٨٠ كلمة فى الدقيقة ، وسيزداد هذا المعدل إذا استطعت أن ترى أكثر من كلمتين فى المرة الواحدة ، وحينئذ ستكون قد حققت الخطوة الأولى عند تعلمك الاستجابة إلى كلمات بأكملها بدلاً من الحروف الفردية ، وبعد تعلم الاستجابة إلى مجموعات من الكلمات عملية ممارسة ، وتكرار بالإضافة إلى ممارسة التدريبات الصحيحة .

التخلص من التراجع

إذا استخدمت يدك أثناء القراءة إذن ، فإن هذا سيساعدك على التخلص قليلاً من التراجع ، كما أنك فى هذه الحالة ستنمى التناسق بين حركات عينيك ، وحركات يدك ، والآن يتحتم عليك أن تتعلم أشياءً أخرى تساعدك على التخلص من التراجع ، والبدء فى رؤية أكثر من كلمة فى آن واحد ، فعندما تتدرب على إعادة القراءة ، فإنك فى هذه الحالة ستساعد نفسك على التخلص من التراجع بسرعة ؛ حيث أن العقل سيسترجع ، ولن يقلق بشأن فقدان بعض الأشياء أثناء القراءة ، فلقد قرأت بالفعل ، وبالتالى من الممكن أن تتعلم السرعة فى القراءة بسهولة ، فإذا أدركت أنك لم تفقد شيئاً سيمكنك الشروع فى تدريب عينيك على النظر إلى الكلمات مرة واحدة فقط .

تمرين رقم : ٤

المواد المستخدمة : أى كتاب سهل .

آلة قياس الزمن : (باستخدام أى ساعة ، أو الساعة الموجودة فى الحاسب الشخصى).

الهدف : تعلم كيفية القراءة السريعة من خلال التخلص من التراجع خلالها.

١- افتح الكتاب على أعلى موضع ترغب البداية منه عن طريق استخدام يدك ، قم بقراءة ما تستطيعه فى ثلاث دقائق ، ثم بعد ذلك ضع رقم "١" عندما تفرغ من القراءة .

٢- ارجع مرة أخرى إلى نقطة البداية ، وأعد القراءة لنفس الجزء فى ثلاث دقائق ، وحاول أن تكون سريعاً بقدر استطاعتك ، وحاول أيضاً أن تجتاز الموضع الذى كتبت عنده رقم "١" ، ثم ضع رقم "٢" إذا تقدمت فى القراءة إلى موضوع آخر .

٣- عد إلى البداية مرة أخرى ، وأعد قراءة نفس الجزء فى ثلاث دقائق ، وحاول أن تكون أسرع مما كنت فى المرتين السابقتين ، ولأنك رأيت كل شئ من قبل ؛ فبالتالى ستكون قادراً على التنقل بسرعة ، وفى نهاية الثلاث دقائق ضع رقم "٣" ما إن وصلت إلى موضع آخر .

٤- أعد قراءة القطعة مرة أخرى ، وحاول أن تكون سريعاً ، وذلك أيضاً فى خلال ثلاث دقائق ، ثم ضع رقم "٤" إذا وصلت إلى موضع آخر فى القراءة .

٥- وأخيراً قم بقراءة مادة جديدة (وليكن من الموضع "٤" إذا رغبت فى ذلك) ، وذلك لمدة ثلاث دقائق ، واحرص على استخدام يدك فى كل مرة ، وعندما تنتهى من القراءة ضع رقم "٥" .

٦- احسب معدل قراءتك فى آخر ثلاث دقائق ، وذلك عندما تقرأ من الموضع "٤" إلى الموضع "٥" .

ولحساب هذه العملية ، قم بالخطوات التالية :

أ- أوجد متوسط عدد الكلمات فى كل سطر .

ب- احسب العدد الإجمالى للسطور التى قرأتها .

جـ - اضرب أ × ب لإيجاد العدد الإجمالى للكلمات التى قرأتها .

د - اقسم ج ÷ ٣ كى ينتج معدل الكلمات فى الدقيقة .

٧- إذا انتهيت من حساب معدل قراءتك ، قم بتدوينه فى سجلك الخاص.

استخدم يدك دائماً

دائماً ما أكون فى حيرة عادةً عندما أجد طالباً واحداً لا يحاول أن يتعلم مهارة القراءة هذه دون استخدام يده ، ربما لأنه وجد هذه العملية أمراً تافهاً ، أو لأنه إنسان كسول ، وغالباً ما احتار لفعله ذلك دون استخدام يده ، وإذا كان الأمر كذلك ، فإننى لا أفهم لماذا يدفعون الأموال لكى يتعلموا معى .

وفى رأيى ، أن محاولة تعلم القراءة السريعة دون استخدام اليد تماماً مثل محاولة الكتابة السريعة دون استخدام الحاسب الآلى ، وبالتأكيد ، يمكنك تعلُّم الكتابة بسرعة دون استخدام الحاسب الآلى - وذلك بعد ما تتعلم كيفية القيام بذلك - إلا أنه بمساعدة الحاسب الآلى سيكون الأمر أيسر ، ويعد الجانب الأكبر حول

استخدام يدك لتعلم القراءة السريعة هو أنها دائماً معك ، وعندما كنت مدير التعليم القومي لدينا ميكيات أفيلين وود للقراءة ، وجدت أن هناك دراسات مختلفة في ملف بشأن استخدام اليد على أنها وسيلة تُعين على الإسراع، ولقد كانت هناك براهينٌ كثيرة تؤكد نجاح استخدام هذه الطريقة في القراءة أكثر من أى طريقة أخرى وهذا هو ما أرغب في إقناعك به ودائماً ما أخبر طلابى بمدى النعمة التى تشملهم ، فإنهم لم يولدوا بيدٍ واحدة ، بل إذا ما حدث وبُتَرتْ ، فسيجدون الأخرى ، و آمل أنك لن تكون متعباً بشأن استخدام يدك . لقد تَعَّود الغالبية من الناس على استخدام أيديهم في غضون أيام قليلة ، و عندما تستخدمها في كل قراءتك اليومية أثناء إتمامك لهذه الدورة إذن ، فبدون شك ستجد صعوبة إذا قرأت بدونها ، وقبل شروعك في الدرس التالى عليك أن تخصص ساعة يمكنك فيها القراءة مستخدما يدك ، وأى موضوع تختاره سواء من مجلة ، أو من جريدة . أو من كتاب ، أو حتى من موضوع تم نقله من خلال شاشة الإنترنت ، فعليك أن تستخدم يدك أثناء قراءته .

التقدم بمستواك فى القراءة

كثير ما يسألنى بعض الطلاب عن الطريقة التي تمكنهم من التقدم فى مستوى قراءتهم بنحو أكبر مما تقوم به هذه التمارين : إن أفضل الطرق المعينة لمعظم المهارات هى الممارسة اليومية. ولكن لابد من استمرار الممارسة بعد انتهاء الوقت المقترح ، وهناك تحذير واحد ، وهو عادة ما يحدث لك إحباط إن لم تحرز تحسنا فى الساعة الثانية عنها من الأولى ، وربما يكون هذا بمثابة تجربة سيئة لك . ولكن المزيد من الممارسة عند الوصول لهذه النقطة سيعود عليك بعائدة كبيرة ، وإذا كان لديك وقت إضافى . وتريد أن تحرز فيه تقدما قبل شروعك فى الدرس التالى، فهذه هى الخطوات التى ستتبعها :-

١- قم بالتمرين رقم ٤ فى هذا الفصل على أى كتاب ترغب فى قراءته .
٢- بعد أداء التمرين استمر فى القراءة على الفور فى كتابك مع استخدام يدك . والمضى بنحو سريع لمدة عشر دقائق .
٣- أعد التمرين رقم ٤ مرة أخرى على كتاب آخر .
٤- بمجرد انتهائك من أداء التمرين انطلق فى القراءة بالسرعة الممكنة لمدة عشر دقائق . وإذا كان لديك وقت آخر ، فمن المفيد إعادته مرة أخرى لمدة ساعة ونصف ، وإذا قمت بذلك ، فربما ستندهش لأن مستواك سيبدأ فى الصعود . إن التخلص من عملية التراجع ما هو إلا بداية ، وسرعان ما ستدرك مقدار السرعة التى تمكنك من القراءة أسرع ، وأسرع .

هناك أسباب عديدة وراء نجاح هذه التقنيات فى أغلب الأحيان ، وبنحو سريع . أولا ، يعد هذا الأسلوب من الأساليب الطبيعية ، حيث أنه يستمد من ملاحظات القراء الذين يتمتعون بسرعة القراءة بطريقة طبيعية، ولم يستمد من أسس نظرية . ثانيا: إذا أخفق الشخص فى بادئ الأمر فى عملية القراءة ، فإن ذلك لا يكون غالبا

بسبب عدم استطاعته فعل ذلك ، ولكن إخفاقه يرجع إلى أن الأداة التي يستخدمها ، أو أن جسده . وعقله ليسوا على قدر من الاستعداد الكافي للتعلم . إذن ، فإذا سنحت لهم فرصة أخرى للتعلم وهم فى حالة استعداد . فسيكون من السهل إنجازه بصورة تدعو إلى الدهشة .

ولقد كانت جوان – وهي فتاة بالغة ، وواحدة من الطالبات اللاتى كن مشتركات فى فصول الأطفال – أحد طلاب المدارس العليا ، فقد كانت لديها الشجاعة لتسجيل اسمها وحضور الفصل الذي يضم الصف الثالث . وإننى متأكد من إدراكها لمدى حكمتها فى الالتحاق بهذا الفصل ، وفى غضون جلسات صغيرة وبدون إتمامها للتدريبات المنزلية استطاعت أن تفوق مستواها فى القراءة ، حينما بدأت كانت فى مستوى الصف السادس . وبمجرد اكتشافها لمدى السرعة التى تتقدم بها بدأت فى المزيد من الممارسة ، وبالطبع أخذت تتقدم بنحو هائل من السرعة ، وأنجزت مهمتها بنجاح مثل أى طالب ناجح فى الدورة ، ولكنى على ثقة كبيرة أن قدرتها على المواصلة، والتقدم فى المدرسة هما أحسن مكافأة بالنسبة لها .

٥

زد من سرعة معدلك فى القراءة من خلال التدريب

بالإضافة إلى عملية التراجع ، فإن هناك سبب آخر وراء بطء معدل سرعتك فى القراءة ؛ ألا وهو ترديدك للكلمات فى ذهنك ، وهذا الأمر لا نعرف عنه الكثير حتى الآن ، إلا أنه ، وبشكل أساسى يتمثل فى ميلك أثناء القراءة ترديد تلك الكلمات مرة أخرى فى ذهنك ، وهذا الصوت ليس صوتاً حقيقياً ، ولكنه صدى لصوت الكلمة ؛ وحيث أننا قد تعلمنا القراءة بصوت عال ، فإن الغالبية تقوم بترديد الكلمات فى أذهانهم ، وبعدها علم المدرس أننا نفهم الرموز عن طريق تكرارها ، فلقد عَلَّمنا أن نقرأ مع أنفسنا ، ومن هنا بدأت عملية تكرار أصوات الكلمات فى الأذهان .

ويمكن فهم البراعة التي يقوم بها القراء المميزون بالسرعة الطبيعية وبسهولة ويسر ، فمعظم الناس يفهمون الكلمات التي يقرأونها من خلال رؤيتهم لها ، أو من ترديدها سراً ، ولقد قام القراء الذين يتميزون بالسرعة فى القراءة بتطوير قدرتهم على فهم الكلمات بمجرد رؤيتهم لها فقط ، وبالتالى سيكون معدل سرعتهم فى القراءة هو نفس معدل السرعة الذى يستغرقونه أثناء رؤيتهم للكلمات التي يقرأونها ، ويقوم كل فرد بفعل ذلك عندما ينظر إلى صور فوتوغرافية ، أو إلى توضيحات ما ، إلا أن البقية منا عندما يقرأون تكون سرعتهم محدودة بالمدى الذى يستغرقونه فى ترديدهم للكلمات سراً .

المراحل الثلاث لترديد الكلمات فى الذهن مرة أخرى

تمر عملية ترديد الكلمات فى الذهن مرة أخرى بمراحل عدة ، ففى بادئ الأمر يقوم القراء الصغار بتحريك شفاههم أثناء قراءتهم دون إصدار أى صوت ، وهذه العملية ليس من الصعب السيطرة عليها ، فإذا قمت بذلك ، فما عليك إلا أن تضع قلماً بين أسنانك ، وأنت تقرأ ، أو تقوم بإحداث صوت مشابه للصفير ، حتى تُقلع عن هذه العادة تماماً ، وغالباً ما تستغرق أياماً قليلة للإقلاع عنها ، وفى المرحلة التالية نجد أن القُراء لم يحركوا شفاههم فقط . بل أيضاً يحركون أحبالهم الصوتية أثناء القراءة ، وبالنسبة للرجل ، فإن تفاحة آدم ستتحرك كما لو أنهم يتحدثون بالفعل ، ومن المكن الإقلاع عن هذه العادة من خلال التدريب على نوع حيوى من التغذية المرتدة، وهذا لا يعد مشكلة حقيقية .

أما المرحلة الأخيرة تتضمن تكرار الكلمات فى ذهنك سراً دون إحداث أى حركة حسية ، وسواءً كنت على وعى بهذا أم لا ، فإنك غالباً ما تقوم بفعل هذا ، ومع ذلك فإن تعلم الأشخاص عدم ترديد الكلمات مرة أخرى مع أنفسهم ليس عملياً ، بالرغم من أن بعض المدرسين يّدعون قدرتهم على فعل هذا ، فلقد وجدت أنه لو أصبح شخص على وعى بهذه العملية (ترديد الكلمات مرة أخرى) ، فعادة ما ينتهى المرء من قراءته بقليل من الفهم ،

فيما عدا القليل من الذين لديهم وعى صحيح عن كونهم يقومون بترديد الكلمات مع أنفسهم أم لا ، ومن خلال تعلمك للقراءة السريعة ، فستتعلم المضى فى قراءتك بطريقة أسرع من تكرار الكلمات سراً ، بالرغم من احتمال قيامك بترديد بعض منها بنحو دائم .

الممارسة الصحيحة هى المفتاح الرئيسى

بالنسبة لمعظم المهارات ، فإن عملية التحسين ، والتطوير عملية تدريجية ؛ حيث تسير خطوة بخطوة ، وهذا هو السبب وراء الطريقة التى يُعلِّم بها غالبية المدرسون طلابهم على المهارات المختلفة بنفس الطريقة خطوة واحدة فى كل مرة ، أما بالنسبة للقراءة السريعة ، فعليك أن تفعل العكس ، فلكى تدرِّب بشكل صحيح ، فإنك لن تتقدم فقد بنفس السرعة التى تتقدم بها أثناء قراءتك ، ففى واقع الأمر إنك لن تمضى فقط بالسرعة التى تمكِّنك ، بل إن عليك الممارسة ، والتدريب بأسرع ما تستطيع ، والغرض من هذا الفصل هو كيفية التدريب الصحيح ومن الأهمية أن تعى هذا جيداً ، لأن قدرتك على التدريب والممارسة الصحيحة هما المفتاح الرئيسى للنجاح .

كيف يتحقق إدراك المعلومات بطريقة أسرع

فى هذه اللحظة ستتحدث أذناك بنفس الطريقة التي تتحدث بها أذن فاقد البصر ، إلا أن فاقد البصر لديه القدرة أكثر منك على إدراك معلومات من نفس الأصوات الآتية نحوه ، فبينما يمكنك فقط سماع خطوات أقدام ما ، فإن فاقد البصر يمكنه إدراك الشخص نفسه تماماً كما لو أنك تراه ، ولكى تُعلِّم نفسك على إدراك الكثير من المعلومات، فمن المحتمل أن تضطر إلى ارتداء عباءة فاقد البصر لمدة شهر ، أو شهرين ، وستصبح أذناك بعدها أكثر حدة ،ولكى تتعلم القراءة بسرعة ، فعليك أن تقوم بنفس الشئ ، وفى هذه اللحظة سترى بعينيك – عند النظر إلى صفحة مطبوعة – ما أراه تماماً بعينى ، فإن باستطاعتى قراءة تلك الكلمات بطريقة أسرع منك ، وبعبارة أخرى ، فإننى أدرك معلومات كثيرة فى وقت قليل ، وإذا نظرت للكلمات بقدر الفترة القصيرة التى أنظر بها للكلمات ، فلن تعى كثيراً من المعلومات ، ولكى تدِّرب نفسك على إدراك ووعى المزيد من المعلومات بنحو سريع ، فعليك أن تضع "معوقات" وستكون فى هذه الحالة "سدادة للأذن" ، وهى ليست سدادات بالمعنى الحقيقى بالطبع ، لأنك لا تسمع أصواتاً حقيقية ، فعندما تقرأ تقوم فقط باستدعاء أصوات الكلمات من الذاكرة بنفسك ، إذن *فإن السر فى التدريب الصحيح يكمن فى المضىِّ فى قراءتك بطريقة أسرع من ترديدك للكلمات سراً ، ومع ذلك فإنه يتحتم عليك أن ترى كل الكلمات* .

وسيساعدك التمرين التالى على تعلُّم كيفية الممارسة بطريقة صحيحة ، وستحتاج إلى ضبط وسيلة قياس الزمن لتقليل الفواصل ، وستبدأ القراءة لمدة ثلاث دقائق ، ثم تقلل الوقت إلى دقيقتين ، ثم إلى دقيقة واحدة ، وتعد أسهل وسيلة لقياس الزمن فى هذه الحالة هى شريط الكاسيت ، لذا يجب عليك أن تسجل عليه "جاهز؟ ابدأ"،

ثم تترك فاصل مدته ثلاث دقائق ، ثم بعد ذلك سجِّل "توقف من فضلك" ، وبالنسبة للمرحلة التالية التي تستغرق دقيقتين ، فعليك أن تترك ثوان قليلة قبل أن نسجل " جاهز ؟ ابدأ"، ثم بعد ذلك تترك فاصل زمنى مدته دقيقتان وهكذا ومثل كل التدريبات ، فإن هذا التدريب من الممكن قياس زمنه من خلال ساعة حائط ، أو أى وسيلة لقياس الزمن ، أو الساعة التى على الحاسب.

تمرين رقم : ٥

المواد المستخدمة : أى كتاب سهل فى اختبارك.

وسيلة قياس الزمن : يفضل أن تكون شريط كاسيت .

الهدف : تعلم كيفية المارسة لرؤية أكثر من كلمة فى مرة واحدة عن طريق تعلُّمك للوصول إلى هدفك الذى حددته.

١- اقرأ فى الموضوع الجديد لمدة ثلاث دقائق مستخدماً يدك ، ثم ضع علامة ما عندما تنتهى من القراءة .

اختيارى : احسب معدل سرعة القراءة الخاص بك .

٢- عليك الرجوع إلى نقطة البداية ، ثم الشروع فى القراءة مرة أخرى ، وإذا انتهيت من القراءة قبل انتهاء الوقت، فارجع مرة أخرى إلى نقطة البداية ، واسرع فى القراءة مرة أخرى .

٣- تدرَّب على قراءة نفس الجزء فى دقيقتين ، وتأكد من وضعك لعلامة ما عند هذه النقطة ، ربما لا يكون فى إمكانك قراءة كل كلمة ، ولكن لا يهم هذا ، فقط اجعل أحد أصابعك تسير بسرعة كافية حتى تصل إلى نهاية الوقت المحدد ودع عينيك تتبع إصبعك .

٤- تدرب على قراءة هذا الجزء فى دقيقة واحدة ، وتذكر أن تصل إلى هدفك فى الوقت ا لمحدد .

ملحوظة : عندما تحقق هدفك فى دقيقة واحدة ، فإنك تمضى بسرعة تعادل ثلاث مرات للسرعة التى قرأت بها من قبل ، ويسمى هذا تدريب القراءة .

٥- اقرأ فى موضوع جديد لمدة دقيقة من نهاية الجزء الذى تمرّنت عليه ، ثم ضع علامة ما عندما تتوقف عن القراءة ، واحسب معدل سرعة قراءتك كما يلى :

أ- أوجد متوسط أعداد الكلمات فى كل سطر .

ب- احسب العدد الإجمالى للسطور التي قرأتها .

ج- اضرب أ × ب لإيجاد الكلمات التي قرأتها فى الدقيقة ؛ (وحيث أن هذه المرة تكون دقيقة واحدة ، فليس هناك حاجة لأن تقسم ج على أى عدد آخر) .

٦- عندما تعرف معدل سرعة قراءتك ، دوّنه فى سجلك الخاص ، وإذا وصلت إلى العلامة بيسر ، وسهولة فى كل مرة ، فربما تظن أنك فعلت شيئاً خاطئاً لأن الأمر يبدو بسيطاً. حسناً إن الأمر سهل ويسير ، ولكن إن لم تقدر على الوصول إلى هدفك ، فإن السبب هو أنك تحاول "القراءة" ، والآن عليك أن تتعلم كيف تمضى فى قراءتك بأسرع ما يمكنك ، وهذا هو معنى "التدريب".

وستقرأ دائماً أولى خطوات التمرين ، ونهايته وليس منتصفه ؛ حيث أن خطوات الوسط تكون دائماً للممارسة وليست للقراءة ، وأهم شئ هو أن تصل لهدفك بيدك ، وإذا لم يتسنى لك رؤية كل الكلمات . فلا تهتم بذلك ، فلو تركت كلمات ما ، أو فقدت سطوراً بأكملها ، فهذا ليس مهماً . الأهم هو أن تمضى فى قراءتك لتصل إلى العلامة التى وضعتها عند انتهائك ، ومن الممكن لكل شخص فعل ذلك بسهولة ، فكل ما عليك هو أن تسرع من حركة يدك بسرعة كافية ، ودائماً ما أخبرنى بعض الطلاب . أو الطالبات أنهم يستطيعون تحريك أيديهم بسرعة ، وكنت غالباً أطلب منهم وضع أيديهم فى الهواء ، وتحريكها بسرعة نحو الأمام ونحو الخلف ، ثم بعد ذلك أطلب منهم فعل نفس الشئ تحت السطور المطبوعة مع مراعاة أن تكون عيونهم دائماً مفتوحة لتتحقق لهم رؤية قدر كبير من الكلمات ، وبقليل من الصبر انتهت هذه الشكوى ، ولم أجد أحدا بعد ذلك لا يستطيع الوصول إلى هدفه.

وتعد عملية الممارسة الصحيحة عنصرا حيويا لأى مهارة ، فإن المثل القائل بأن الممارسة تصنع الكمال يكون صحيحا فى حالة ما إذا كانت الممارسة صحيحة .

ويعد التمرين الأخير تمرينا هاما ، ولذلك ينبغى عليك تكراره على الأقل أكثر من مرة واحدة ، وبأداء أقل تغيرا ، ولكن أكثر سرعة .

تمرين رقم : ٦

المواد المستخدمة : أى كتاب سهل.

وسيلة لقياس الزمن (يفضل أن تكون شريط كاسيت) .

الغرض : تعلم كيفية الممارسة لرؤية أكثر من كلمة فى مرة واحدة عن طريق تعلمك للوصول هدفك الذى حددته .

١- اقرأ بأقصى ما تستطيع ، وبأسرع ما يمكنك لمدة دقيقة واحدة ، ثم ضع علامة عندما تتوقف عن القراءة.

٢- تدرب على قراءة نفس الجزء فى ٤٥ ثانية ، وعليك أن تصل إلى العلامة ، وإذا وصلت إليها مبكرا ، فعد مرة أخرى ، وابدأ فى إعادة القراءة مرة أخرى .

٣- تدرب على أن تقرأ نفس الجزء فى ٣٥ ثانية .

٤- تدرب على قراءة نفس الجزء فى ٢٥ ثانية لكى تصل إلى هدفك ، وحاول أن تنجز ذلك فى الوقت الصحيح ومن الممكن أن يكون المعنى السريع فى القراءة مشكلة بالنسبة لك .

٥- قم بقراءة مادة جديدة لمدة دقيقة واحدة ، ثم ضع علامة عندما تتوقف عن القراءة . احسب معدل سرعة قراءتك ، ثم دونه فى سجلك الخاص .

وعادة ما ستلاحظ أنك أحرزت تقدماً فى معدل سرعتك بعد سلسلة من التدريبات ، فبمجرد أن تبدأ فى التدريب بطريقة صحيحة ، ستجد نفسك قد وصلت إلى هدفك بسهولة ، ثم بعد ذلك ابدأ فى تنمية قدرتك على الاستجابة إلى أكثر من كلمة فى مرة واحدة ، وإذا تحقق لك ذلك ، فاعلم أن معدل سرعتك فى القراءة بدأ يزداد بنحو طبيعى ، وسريع .

التقدم بسهولة

إذا كان لديك وقت إضافى ، فحاول القراءة وبالطبع مع استخدام يدك ، وذلك قبل أن تنتقل إلى الدرس التالي ، ويمكنك دائماً إعادة التمرين الأخير الوارد فى هذا الفصل . قم بعد ذلك بالقراءة لمدة ٣٠ دقيقة ، وتذكر دائماً أنه كلما استخدمت يدك لتساعدك على التقدم السريع مع الفهم ، كلما كان بإمكانك إنجاز الأمر بطريقة سريعة .

٦

اطرح هذا السؤال البسيط

ثم ابدأ في زيادة فهمك بنحو أفضل

ن معنى تنمية الفهم الجيد للقراءة ، هو التنمية الصحيحة لعملية التفكير ، ولا يتأتّى لأحد أن يعلمك كيفية تنمية تفكيرك في ليلة واحدة ، ولكن هناك خطوات إذا اتبعتها ستحسن من تفكيرك بطريقة أسرع مما تخيل .

وتتضمن كلمة الفهم معانٍ كثيرة بحيث لا يتسنى لأكثر من خبير في مجال القراءة إعطاء تعريف مشابه لكلمة فهم . وبالنسبة للغرض من هذا الكتاب ، فإن كلمة الفهم تعني معرفة ما تقرأه ، وإذا لم تستطع أن تتذكر معلومات التي قرأتها ، فإن هذا لا يعني أنك لا تستطيع استدعاء المعلومات التي تذكرتها من الذاكرة ، ويعد هذا لاستدعاء أمراً هاماً ، إلا أننا سنناقشه في فصول أخرى . يعد الاختبار الحقيقي لفهم القراءة هو اختيار الكتاب مفتوح ، وحينئذٍ سيمكنك إدراك ما إن فهمت الموضوع الذى قرأته أم لا .

عندما لا تستطيع فهم ما تقرأه

هناك سببان وراء عدم استطاعتك لفهم القطعة التي قرأتها . ربما يكون أحدهما يرجع إلى أن حصيلة كلماتك ضعيفة ، أو لأنك تقرأ فى أحد الكتب الطبية ، أو إحدى الكتب الخاصة بلغات الحاسوب ، وبالتالي لن تعرف معاني الكثير من الكلمات ، وسيؤدى ذلك إلى حالة من ضعف الفهم لديك ، ففى بعض الأحيان يشبه ذلك قراءتك لأى لغة أجنبية. إن الحل الأمثل لهذه المشكلة هو البدء بقراءة الكتب البسيطة ، والموضوعات السهلة، بحيث يتحقق لك تنمية معرفتك ، وحصيلة كلماتك .

فإذا قرأت تلك الكتب الصعبة ، فلن تقوم إلا بمجرد رؤية الكلمات فقط ، كذلك لن يمكنك إلا تذكر كل الكلمات الصعبة التي واجهتها .

ومع ذلك ، فربما يكون السبب فى ذلك هو أن القطعة مكتوبة بطريقة غير جيدة ، حيث أن بعض الكُتَّاب يكتبون أحياناً بطريقة محيِّرة ، كما أنهم يعمدون إلى استخدام جمل طويلة. ومن سوء الحظ أنَّ بعض الناس لديهم انطباع بأن الجمل الطويلة ذات الكلمات الصعبة تعني جودة الكتابة . وفى بعض الأحيان يتم تنظيم أفكار المادة المكتوبة بطريقة سيئة ، فإذا ما حدث وواجهتك هذه المشكلات أثناء قراءتك ، فإن هناك أساليب ، وطرق فى هذا الكتاب من شأنها مساعدتك للقضاء على عملية الحيرة ، وأن تتعلم كيفية الفهم بسهولة ويسر .

تحمل الفقرات المفاتيح الأساسية للفهم

إن الهدف من وجود فقرات في الكتابة هو تنظيم مجموعة من الجمل في وحدة واحدة ، وبالتالي فإن كل الجمل التي تحويها فقرة ما لا بد أن تكون ذات صلة بموضوع واحد ؛ وحيث أن دورات القراءة السريعة وكذلك هذا الكتاب تفترض أنك ستقرأ ، وتفهم معظم ما تقع عيناك عليه ، فإننا لن نتعامل مع الكلمات . وستبدأ بالعمل من خلال الفقرة على أنها هي أول وحدة للتفكير .

وتعد أول خطوة نحو تنمية فهمك هي التدريب على إيجاد الموضوع الرئيسي الذى تدور حوله الفقرة، وفى معظم الأحيان تجد نفسك على فهم لذلك دون التفكير فيه ، بيد أنه من المهم التدريب على فعله حتى يتسنى لك أن تفهم أى موضوع تقابله أثناء قراءتك لمقطوعات صعبة ، فحاول أن تؤدى هذا التمرين البسيط، وستدرك مدى السرعة التي يمكنك بها أداء ذلك .

تمرين رقم : ٧

المواد المستخدمة : هذا الكتاب،

ورق ، وقلم رصاص.

الهدف : التدرُّب على معرفة الفكرة التي تدور الفقرة حولها .

١- اقرأ كل جملة من الجمل الآتية ، أو أحد الفقرات مرة واحدة . وذلك بأسرع ما يمكنك مستخدماً يدك، وحاول أن تفهم ما الذى تدور حوله الفكرة .

٢- سجِّل على الورقة الحروف من أ إلى و بعد قراءة الجملة ، أو الفقرة مرة واحدة. انظر بعيداً عنها ، ثم سجِّل ما تعنيه كل فقرة ، أو كل جملة بكلمات موجزة جداً.

تحذير : من المهم أن تقرأ كل فقرة مرة واحدة فقط ، وتجنب النظر إليها مرة أخرى ، وإليك هذه الجمل

أ- معظم الأشجار لونها أخضر .

ب- يطير كثير من الطيور نحو الجنوب في فصل الشتاء .

جـ- غسل جون الأطباق ؛ حيث طلبت منه زوجته فعل ذلك .

د- أحب بيل لعب الكرة ، ولقد تمنى أن يكون لاعباً محترفاً في يوم ما .

هـ- كان الفيلسوف الهولندى - الأكثر شهرة هو سبينوز - يهودياً .

و- كانت ماسى سيدة شابة ساحرة الجمال ذات شعر أسود قصير ، وكان اسمها الغير عادى هو كنيتها، وكان والديها من أصل ياباني.

من المحتمل ألا تواجه ثمة مشكلات مع هذا التمرين السهل . هل لاحظت أن موضوع كل فقرة دائماً يكون فى أول جملة ؟ فهذا هو الحال مع كل أنواع الكتابات .

وفي الواقع فإن ٩٥٪ من الفقرات تكون الفكرة الرئيسية لها فى أول جملة ، هذه الجملة دائماً ما يشار إليها على أنها الجملة الرئيسية .

والآن هناك تمرين آخر يستخدم كل هذه المبادئ ، ويسير بها خطوة أخرى نحو الأمام ، وفى المقطوعات التالية ستكون الفقرات أطول مما سبق ، ومرة أخرى أوجد ما نتحدث عنه ، وفى الواقع فإن هذا هو كل ما ستفعله ، وتذكر أن تكون على قدر كبير من السرعة ؛ وحيث أنه فى معظم الأحيان تكون الفكرة الأساسية فى أول جملة ، فاقرأ أول جملة بعناية لتجد هذه الفكرة التي تدور حولها القطعة ، وإذا وضعت يدك عليها ، ستحقق الهدف المنشود، ولكن فى بعض الأحيان تكون هذه الفكرة الرئيسية فى مكان آخر بدلاً من كونها فى الجملة الأولى (ويكون ذلك بنسبة ٥٪) إذن ، فعليك الاستمرار فى قراءتك حتى ترى ما إذا كانت الأشياء التي قرأتها متصلة بالفكرة الرئيسية التي وجدتها أم لا ، ولكن ينبغى أن تكون على قدر كبير من السرعة .

تمرين رقم : ٨

المواد المستخدمة : هذا الكتاب،

ورقة ، وقلم رصاص.

الهــدف : إيجاد الفكرة التي تدور حولها الفقرة بأسرع ما يمكنك مع إعادة قراءتها مرة و احدة مستخدماً يدك.

١- سجل على ورقتك الحروف من ز إلى م .

٢- اقرأ كل فقرة بأسرع ما يمكنك بغرض إيجاد الفكرة التي تدور حولها مع مراعاة أن تكون القراءة مرة واحدة . بعد ذلك ضع يدك على هذه الفقرة لكى لا تنظر إليها مرة أخرى .

٣- انظر بعيداً عن تلك الفقرة ، ثم اكتب فى ورقتك الفكرة التي تدور عليها كل فقرة .

ز - كانت كل حيوانات المزرعة سعيدة ، فلقد كانت الأبقار فى سعادة ، والخيول تجرى فى مراعيها ، والدواجن منتشرة فى كل مكان تبحث عن شئ تأكله .

ح- كان لود ويج الثانى أحد أواخر ملوك بافاريا ، اعتقد الناس أنه مختل عقلياً ، وتم عزله فى النهاية، لقد قام بتشييد كثير من القلاع التي أفلست الخزانة ، والآن ، فإن هذه القلاع تعد من أهم عوامل الجذب السياحية فى بافاريا.

ط- ذهب كل أطفال المدرسة ليلعبوا كرة السلة ، فيما عدا واحد منهم . لقد كان معوقاً ، وبالتالي لم يستطع اللعب وأحياناً ما تسخر منه الأطفال ، فجلس من خلفهم .

ى- لقد كان جدي رجلاً عجوزاً قاسياً ، ونادراً ما كان يزورنا ، وعلى أية حال ، فإن راشل كانت تكرهه ، وبالرغم من كونه جدها ، فلقد كانت ترى أنه صارم جداً وكانت صرامته هذه تغضب أباها فى كثير من الأحيان .

ك- تعيش كثير من الحيوانات المختلفة ، والحشرات ، والأسماك ، فى البرك ، أو حولها ، وتفضل بعض هذه الكائنات الحية السباحة مثل الأسماك ، ولكنها سرعان ما تتحول إلى حيوانات آكلة للحشرات . لقد كان غالباً ما يفكر فى الجلوس على ورقة النيلوخر الطافية .

ل- ذهبت ديانى إلى المتجر الكبير ، حيث كانت كوريين وبرندا هناك بالفعل ، ولم ترغب سارة فى الخروج، إلا أنها وافقت فى النهاية ، ولقد قضوا وقتاً طيباً أثناء مقابلتهم أمام مطعم التاى .

م- خرج جون ليحلب البقر ، وكانت أمه تخبز العيش ، وكان الأب يحصد الطماطم من الحقل ، وعندما عاد أخوه ، وجد هو الآخر عملاً ليقوم به ، فلم تكن حياة المزرعة حياة سهلة .

الإجابات :

أ: الأشجار ل : الطيور ج : جون : نبيل هـ : سبينوزا

و : ماسى ز: حيوانات المزرعة ح: لوديوج ط: طفل معوق

ى: جدى ك : الضفدع ل: المتجر الكبير م: حيوانات المزرعة .

ربما تيسَّر لك الكثير من الأفكار التي شملتها هذه الفقرات بسهولة ، ولكن هل وجدت ثمة صعوبة فى الفقرة (ط) ، فلقد تم الإشارة إلى الفكرة الرئيسية بطريقة غير مباشرة من خلال الجملة الأولى ، وربما لم تدرك أن الفقرة (ك) تدور حول الضفدعة ، وليس من الشائع أن لا يتم عدم ذكر الفكرة الرئيسية فى الفقرة ،ولكن لوجود إمكانية ذلك ، فأردت أن تكون على وعى به ، وأيضاً فإن الفقرة (م) تعد صعبة ؛ حيث أن الفكرة الرئيسية تحويها آخر جملة ، ومرة أخرى ، فإن هذا لن تجده شائعاً فى قراءتك .

الفهم فى مقابل السرعة

عادة ما تتغاضى عن عملية السرعة عندما تحاول فهم القطعة ، وهذا صحيح ، ومن خلال هذه الطريقة التي تعين على القراءة السريعة ، فإنك ستنمى من سرعتك مع الاعتماد على فهمك بدرجة معينة ، وبمعنى آخر ستكون قادراً على تحقيق كلا الجانبين بنحو منفصل .

وفيما بعد ستبدأ العمل على تحقيق هذين الجانبين معاً ، وسيسيطر الفهم على عملية السرعة - فيما عدا وقت التدريب - لأن القراءة دون فهم لا تعد قراءة مطلقاً .

وعندما تقوم بتنمية مهارة التعرف على الكلمات ؛ فلن تكون معنيًّا بعملية الفهم ، وكما وضّحنا فيما سبق سيكون ذلك عند مناقشة أداء التدريب الخاص بالقراءة ، وعلى نحو مشابه ، فإذا قمت بأداء تمرين خاص بالفهم، فلن تكون معنياً بعنصر السرعة ، ومع ذلك فعند وجود هدف محدد من القراءة ، وهو إيجاد الفكرة التي تدور عليها القطعة ، مثلاً ، فإنك ستمضى فى القراءة بالنحو الذى يسمح لك لفهمها ، فإن لم تضع يدك على ما تدور حوله القطعة ، فلا تستمر فى القراءة وقم بتحليل الجزء الآخر منها بنفس الطريقة .

حاول النظر فى القطعة سريعاً لترى ما إذا كان كل شئ مرتبط بالفكرة التي وجدتها أم لا .

وينبغى أن تكون قادراً على القيام به بطريقة سريعة مع القليل من الممارسة .

التقدم بمستواك

إذا أردت المزيد من العمل الخاص بعملية الفهم ، فإنه من السهل القيام به ، فما عليك فقط إلا أن تلتقط أى كتاب ، وخذ معك ورقة ، وقلم رصاص ، ثم احسب عدد الفقرات فى مدة قدرها خمس دقائق ، ومع قليل من الممارسة ، ستكون قادراً على إيجاد خمسة أفكار فى الدقيقة .

وبعد ذلك اختر أى فقرة عشوائية ، واقرأها بأسرع ما يمكنك مرة واحدة ، ثم حاول إيجاد الفكرة التي تدور حولها . انظر بعد ذلك بعيداً عن الفقرة ، ثم دوّن فى ورقتك الفكرة التى تدور حولها الفقرة ، ثم انتقل إلى فقرة أخرى لا تتبعها مباشرة ، وبمقدورك معرفة ما تدور عنه القطعة من أفكار ، وستحرز خطوات مستقبلية نحو قراءة جيدة وفهم جيد.

قم بممارسة التدريب للأسبوع الثانى

واليوم ستقضى ما لديك من وقت فى أداء التمارين التالية دون قراءة فصول إضافية ، وفى الغد ستواصل العمل فى الفصل السابع مع تكرار هذه التمارين ، وفى الأيام التالية قم بقراءة الفصول التالية ، حيث ينبغى عليك تكرار قدر كبير من هذه التمارين على قدر اتساع وقتك ، وستساهم الفترة التي تقضيها فى أداء التمارين ، على تحسين قدرتك وسرعتك فى القراءة عندما تنتهى من هذا الكتاب ، وهب أنك قد بدأت هذه الدورة وكان متوسط

معدل سرعتك فى القراءة (يعادل ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة) بالإضافة إلى قيامك بالممارسة ، والتدريب كما تعلمت، إذن فإن الرسم التوضيحى الآتى سيوضح لك المدى الذى ستحققه :

إذا ما كنت تتدرب كل يوم لمدة ٢٠ دقيقة.	فستكون قادراً فى ستة أسابيع على قراءة ما يقرب من من ٤٠٠ إلى ٨٠٠ كلمة فى الدقيقة ، أو أن المعدل ستضاعف من ٣٠٠ إلى ٦٠٠ كلمة فى الدقيقة .
٤٠ دقيقة	من ٦٠٠ إلى ١٢٠٠ كلمة فى الدقيقة.
٦٠ دقيقة	من ٨٠٠ إلى ١٠٠ كلمة فى الدقيقة.
٩٠ دقيقة	من ١٢٠٠ إلى ٢٠٠٠ كلمة فى الدقيقة.
١٢٠ دقيقة	سيربو عن ٢٠٠٠ كلمة فى الدقيقة.

* وحيث أن معدل القراءة سيتغير تبعاً لتغير نوع المادة والغرض وعوامل أخرى ، فإن هذا يشير إلى معدل عال إذا كانت القراءة فى مادة سهلة .

ومن الأفضل أن تبدأ تدريبك بعد الانتهاء من فصل كامل ، ثم بعد ذلك قم بأداء التمرينات الموجودة فى هذا الجزء ،ثم ابدأ فى التدريبات طبقاً للترتيبات المقدمة ، وإذا كنت تتدرب لمدة ٢٠ دقيقة فى اليوم إذن ، فأدِ التمرين الأول كل يوم ، وإذا تدربت لمدة ٤٠ دقيقة فى اليوم ، فقم بأداء التمرين الأول ، ثم بعد ذلك انتقل إلى التمرين الثانى ، .. إلخ .

وهناك بعض التمرينات التي ستتكرر سواء كان ذلك بعد الانتهاء من التمرينات اللاحقة ، أم لا ، وهذا يعتمد على طريقة أدائك للتمرين ، فإن لم يتسن لك تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب بنجاح ، فعليك أن تكرر التمرين حتى يتأتى لك ذلك ، وهذه الأهداف ليست صعبة ، فإن لم تستطع الوفاء بهذه الأهداف ، فمرجوع ذلك لأنك تتوقع لنفسك أداء المزيد ، فربما قد وضعت لنفسك معدلاً أكبر مما هو متوقع ، مثل التنبؤ بأن تفهم من المادة التى تقرأها ما يزيد عن الهدف المحدد لذلك .

ولقد تم تقديم كل تمرين فى شكلين توضيحيين مع كتابة شرح طريقة أدائه تحت الرسم ، كذلك تم توضيح غالبية التمارين فى فصل سابق ، أما بقية هذه التمارين ، فهى مشابهة لها ، وفى بادئ الأمر ، ستجد أنه من الأيسر استخدامك للشرح الخاص بكل تمرين ، وعندما تقوم بإعادة التمرين ، سيكون استعمال الشكل أمراً يسيراً، ولاستخدام الأشكال التوضيحية للتمارين ، لابد من معرفة أن (١) الخط الرأسى الأول دائماً يشير إلى نقطة البداية فى الكتاب الذى تقرأه (٢) تشير الأسهم إلى حجم المادة التي قرأتها ، (٣) لابد من قراءة الشكل ، أو اتباعه تنازلياً ، ثم بعد ذلك عليك أن تتدرب طبقاً للتعليمات الموضحة على السهم التالي ، وهكذا.

المواد التي ستحتاجها لتدريبات هذا الأسبوع :

١- آلة لقياس الزمن لحاجتك لحساب الوقت عن طريق "دقيقة ، اثنين ، ثلاثة" ، مع وجود فاصل بينهم.
٢- قلم جاف ، أو رصاص.
٣- ورقة ويفضل أن تكون بيضاء غير مسطرة مقاس ٨,٥ × ١١ بوصة وهى نفس حجم ورقة الكاتب على الحاسب الآلى .
٤- كتاب ، أو كتابان فى أحد المجالات العامة ، أو مجالات الأدب ، أو مجالات الأحياء ، أو غيرها من المجالات الغير صعبة .
٥- كتاب ، أو كتابان من قائمة الكتب التي دونتها فى سجلك الخاص .

تمرين رقم : ١

المواد المستخدمة : القائمة الأساسية .

الهدف: الشروع فى التخلص من التراجع.

الوقت المحدد: ١٥ دقيقة .

الغرض : قراءة سطر ، أو سطرين مع إعادة قراءة كل منها مرة أخرى .

ويمكن إعادة هذا التمرين ، حتى يتم قراءة ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة ، عندما تصل إلى النقطة التي سيبدأ عندها التمرين رقم ٢ .

الشكل

نقطة بداية القراءة		أبعد نقطة للقراءة
	اقرأ مادة جديدة لدقيقتين ، ثم استرجع ما قرأته. أعد القراءة لمدة دقيقتين ، ثم استرجع ما قرأت. أعد القراءة لمدة دقيقتين ، ثم استرجع ما قرأت.	اقرأ مادة جديدة لمدة دقيقتين، ثم استرجع ما قرأت . احسب المعدل ثم دوّنه.

التوضيح:

١- اقرأ فى مادة جديدة لمدة دقيقتين .

ضع العلام رقم (٢) عندما تتوقف عن القراءة

ابدأ في تلخيص ما تدور حوله فكرة هذه المادة في كلمات موجزة ، وذلك دون النظر إلى القطعة مرة أخرى .

اختيارى : احسب معدل قراءتك فى اليوم .

٢- أعد قراءة نفس المادة فى دقيقتين ، وحاول أن تصل إلى نقطة أبعد من الأولى .

ضع العلامة رقم (٣) إذا ما وصلت إلى نقطة أخرى ، اكتب ملخصاً عن المقدار الزائد الذى قرأته دون النظر إلى القطعة مرة أخرى .

٣- أعد قراءة نفس المادة فى دقيقتين ، وحاول المضىّ فى قراءتك إلى نقطة أبعد ، ثم ضع رقم جديد "٤" إذا وصلت إلى نقطة إضافية أخرى .

أضف ملخص ما تدور حوله الفقرة التي قرأتها إلى ورقتك .

٤- أعد قراءة نفس المادة فى دقيقتين ، وحاول المضىّ فى قراءتك إلى نقطة أبعد ، ثم ضع العلامة رقم "٥" إذا تمكنت من الوصول إلى نقطة أبعد .

أضف ملخص ما تدور حوله الفقرة إلى ورقتك .

٥- اقرأ فى مادة جديدة من النقطة رقم "٥" بأسرع ما يمكنك ، وذلك لمدة دقيقتين .

ضع علامة "×" عند النقطة التي توقفت عندها ، ثم أضف ملخص ما تدور حوله الفقرة التي قرأتها إلى ورقتك ، أو ابدأ فى ورقة جديدة .

احسب معدل قراءتك من النقطة رقم "٥" حتى النقطة "×" ، ثم دوّنه فى سجلك الخاص .

تحذير: دائماً استخدم يدك كى تمضى مسرعاً فى قراءتك

تمرين رقم : ٢

المواد المستخدمة : القائمة الأساسية.

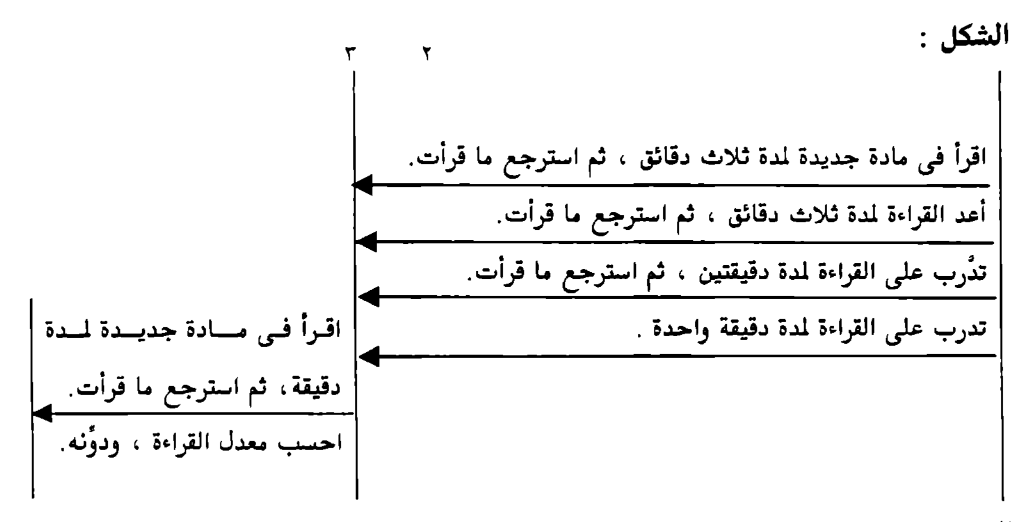
الهدف : زيادة معدلِ الفهم.

الوقت المحدد : ١٥ دقيقة.

الغرض: دائماً حاول الوصول إلى هدفك.

من الممكن إعادة هذا التمرين.

الشكل :



التوضيح:

١- اقرأ فى مادة جديدة لمدة ثلاث دقائق.

ضع العلامة رقم "٢" عندما تتوقف عن القراءة .

ابدأ فى كتابة ملخص الفكرة التى تدور حول ما قرأت بإيجاز.

٢- أعد قراءة نفس المادة لمدة ثلاث دقائق ، وحاول المضى فى قراءتك إلى نقطة أبعد ، وإذا وصلت إلى نقطة ، أبعد ، فضع العلامة رقم "٣" .

أضف فى ورقتك ملخص الفكرة التي تدور حول ما قرأت .

٣- تدرب على قراءة أطول جزء فى دقيقتين .

وإذا أمكنك إضافة شئ إلى الملخص ، فقم بذلك ، ولكن لا تبطئ من قراءتك حتى يتسنى لك التذكر ، فلا بد من الوصول إلى هدفك.

٤- تدرب على قراءة الجزء بأكمله فى دقيقة واحدة ، وحاول الوصول إلى العلامة التي وضعتها ، ثم امض مباشرة نحو الخطوة التالية دون أن تسترجع ما قرأت .

تحذير : إن لم تصل إلى هدفك فى الوقت المحدد ، فعليك الاستمرار فى قراءة الجزء بأكمله فى دقيقة واحدة ، حتى يتحقق لك الوصول إلى هدفك فى الوقت المحدد ، وعليك أن تتذكر أن هذه ليست قراءة ،وليس من الضرورى أن ترى كل كلمة ، وكل سطر ولكن حاول ذلك .

٥- اقرأ فى مادة جديدة لمدة دقيقة واحدة .

ضع العلامة "×" عندما تتوقف عن القراءة .

أضف إلى ملخصك الفكرة التى تدور حول ما قرأت إذا ما أمكنك ذلك .

احسب معدل القراءة من النقطة "٣" إلى النقطة "×" ، ثم دونه فى سجلك الخاص.

تمرين رقم : ٣

المواد المستخدمة : أى كتاب من القائمة التي تحوى العشر كتب المعّدة .

الهدف : التدريب على أسلوب جديد فى حالة القراءة العادية .

الوقت المحدد : ١٥ دقيقة. **الغرض** : حدد لك وقت ، وحاول تحقيقه.

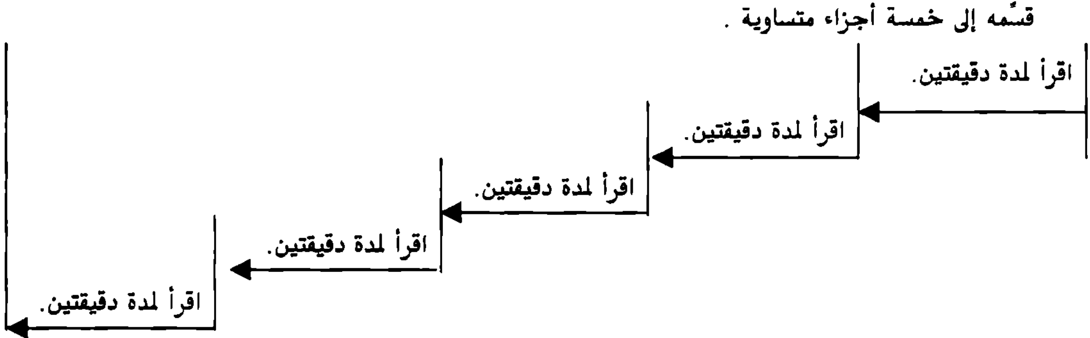
يمكن إعادة هذا التمرين

الشكل :

أوجد أعلى معدل للقراءة × ١٠ = الكلمات

حدد جزءًا من الكلمات

قسّمه إلى خمسة أجزاء متساوية .



احسب معدل القراءة لأى جزء قرأته فى دقيقتين ، ثم دونه فى سجلك .

التوضيح :

١- أوجد أعلى معدل من التمرينات من ١ ، ٢ ، ٣ ، ثم اضرب هذا المعدل × "١٠" .

قم بتحديد جزء من الكتب الموجودة فى القائمة التي قرأتها فى تمرين "١" ؛ بحيث تكون مساوية للطول الذى حددته .

قسم الجزء كله إلى خمسة أجزاء متساوية .

٢- وعن طريق استخدام يدك اقرأ الجزء الأول فى دقيقتين .

٣- اقرأ الجزء الثانى فى دقيقتين .

استمر فى إعادة قراءة كل جزء فى دقيقتين ؛ أو أقل .

احسب معدل القراءة لأى جزء ، ثم دونه فى سجلك الخاص .

تمرين رقم : ٤

المواد المستخدمة : القائمة الأساسية **الوقت المحدد** : خمس دقائق.

الهدف :زيادة الوعى بالفقرة على أنها وحدة واحدة .

الغرض : إدراك السرعة التي يمكنك بها معرفة ما تدور حوله الفقرة.

قم بهذا التدريب مرة واحدة فى كل جزء .

الشكل :

اختر أى فقرة عشوائية ،

واقرأها بأسرع ما يمكنك .

استرجع ما قرأت دون النظر فيه مرة أخرى .

سجل عدد الفقرات التي قمت بتلخيصها .

التوضيح :

١- اختر فقرة عشوائية من الكتاب، ومن خلال استخدام يدك ، قم بقراءتها بأسرع ما يمكنك ، وأوجد الفكرة التى تدور حولها .

٢- سجل هذه الفكرة على ورقة بطريقة موجزة جدا ، ولا تنظر إلى الفقرة مرة أخرى .

٣- اختر فقرة عشوائية أخرى من الكتاب ، وواصل هذا التمرين .

حاول أن تزيد من عدد الفقرات التي يمكنك معرفة أفكارها فى خمس دقائق .

دائماً تذكر أن تقرأ كى تجد مضمون الفكرة .

دوِّن عدد الفقرات التي وجدت مضمون الأفكار التي تحويها .

٧

لا تقرأ فقط من أجل القراءة ذاتها

عندما تم الانتهاء من إصدار التعليمات الخاصة بقراءتك فى الصف السادس ، فقد تم التخلى عنك بعد تزويدك بثلاثة مفاهيم خاطئة ، لابد أنها أثرت على قراءتك منذ ذلك الوقت ، إن معلمك لم يضلُّك عن قصد . بل ربما لم يكن هناك مدرسون البتة ، أو لم تكن هناك كتب متوفرة لتعليمك أكثر من ذلك ، ولهذا كان من البديهى أنك تعرف كيف تقرأ ، وأن ما تعلمته بمثل كل ما احتجت أن تتعلمه .

المفهوم الخاطئ الأول:

يمثل أول مفهوم خاطئ فى قراءتك لكل شئ بنفس الطريقة (كلمة بكلمة) وسواء كنت تقرأ صحيفة من الصحف، أو رواية طويلة ، أو نسخة طبعتها من شاشة الإنترنت لشئ ما ، أو كتاب عن الفيزياء ، فإنه من البديهى أن تبدأ وتستمر فى القراءة حتى النهاية . يعد هذا مضيعة للوقت ، بل وربما كانت هذه أسوأ عادة يجب عليك التخلص منها أثناء تطورك كقارئ كفء.

المفهوم الخاطئ الثانى:

يتعلق المفهوم الخاطئ الثانى بالفهم . لقد كان يُفهم ضمنياً – وذلك لأنك لم تتعلم شيئاً آخر – أنه إذا قرأت مادة، باستخدام طريقة القراءة من البداية حتى النهاية ، فلابد أن تتمكن من فهم ما تقرأ ، وبطبيعة الحال ، يجب أن تعرف أنه قد يحدث مراراً أن لا تتمكن من فهم قطعة قرأتها من البداية ، إلى النهاية بالرغم من أنك تستخدم الأسلوب الذى تم تعليمك إياه ، والآن دعنا نسأل : ما هى التقنيات التي تزوَّدت بها لاستخدامها فى قراءة قطعة صعبة ؟ ربما لا شئ.

المفهوم الخاطئ الثالث:

من البديهى فى النهاية أنه إذا قمت بقراءة قطعة ما من البداية إلى النهاية ، فإنك لن تفهمها فقط ، وإنما يجب أن تكون قادراً على تذكُر كل ما هو مهم فيها ، والآن دعنا نسأل كم مرة تم إعطاؤك اختبارات على قطع قرأتها من بداياتها إلى نهاياتها ، وتبين أنك لم تتذكر شيئاً من الأشياء التي تعيَّن عليك أن تتذكرها ؟ ربما طلب منك مدرسك القيام "بالمذاكرة" بجدية أكثر فى المرات التالية.

ولكن ماذا يعنى ذلك أكثر من أن نطلب منك قراءة القطعة من أولها إلى آخرها مرة أخرى ؟

القراءة من البداية إلى النهاية لا تكفى

لقد تعلمنا جميعاً قراءة كل شئ بنفس الطريقة كلمة بكلمة ، دون النظر إلى نوعية ما نقرأ. تعتبر هذه القراءة غالباً من أجل القراءة ذاتها ، أو من أجل التطور فى عملية القراءة (كلمة بكلمة) حسبما تعلمنا ، وسوف يساعدك التمرين التالي على أن تقدِّر عدم نجاح هذه الطريقة القديمة بالقدر الكافى .

التمرين رقم : ٩

المواد : - أى كتاب بسيط.

- وسيلة لقياس الزمن .
- قلم رصاص ، أو قلم حبر .
- ورقة.
- (أو استخدم برنامجك المفضل لمعالجة الكلمات).

١- افتح الكتاب على أى جزء تقرأه . اقرأ لمدة دقيقة واحدة لتتمكن من الفهم الجيد تماماً ، ولتكن قراءتك بطيئة حسبما تريد ،ولكن بشرط استخدام يدك . ضع علامة على آخر ما قرأت فى نهاية الدقيقة ، وعلى الورقة ، ودون النظر مرة أخرى إلى الكتاب ، قم بتدوين كل ما تستطيع أن تتذكره مما قرأت ، وهنا يصلح مجرد عبارات ، أو كلمات ، ولا يتحتم عليك بالضرورة تسجيل جمل كاملة ، وإذا فضّلت، فبإمكانك كتابة مذكرة سريعة عن المعلومات باستخدام برنامجٍ معالجة الكلمات.

٢- قم بإعادة قراءة الجزء مع محاولة الحصول على معلومات أكثر ، أو التوصل إلى فهم أفضل للمادة التي تقرأها مرة أخرى ، ولمدة دقيقة واحدة أيضاً وبدون النظر ثانية إلى الكتاب ، دوِّن على الورقة ، أو على جهاز الكمبيوتر أى شئ آخر يمكنك أن تتذكره فى هذه المرة .

٣- أعد قراءة الجزء مرة ثالثة لمدة دقيقة واحدة . ابحث عن أى شئ آخر ربما لم تتمكن من استيعابه سابقاً، أو تكون قد نسيته ، وبدون النظر إلى الكتاب ثانية تدبر إمكانية إضافة أى شئ آخر إلى مذكرتك.

يعد هذا التمرين سهلاً للغاية . هل ترى ما اكتشفته عن قدرتك على القراءة ؟ ! مما لاشك فيه هو استطاعتك الحصول على الكثير من الفقرة مع كل مرة أعدت فيها القراءة ، ما لم تكن القطعة عن شئ سبق لك قراءته، وحفظه عن ظهر قلب مثل "كان لدى مارى حَمَلٌ صغير" بعد قراءة القطعة ثلاث مرات ، هل هناك ثمة شئ آخر

تعتقد أن بإمكانك التوصل إليه إذا ما قرأت القطعة أكثر ؟! ربما يكون هناك شئ ما . آمل ألا تشعر مرة أخرى أنك "قد عرفت كل شئ بمجرد قراءة أى نص من البداية إلى النهاية .

إن الإجابة على المشكلة الخاصة بعدم القدرة على استيعاب كل شئ عند قراءة شئ ما مرة واحدة ، هى أن يتم تكوين طريقة شاملة جديدة خاصة بالقراءة .

وفى حقيقة الأمر ، يعد هذا الكتاب بأكمله طريقة بديلة لطريقة القراءة من البداية إلى النهاية لأية مادة من المواد ، فيجب أن تخدم تلك الطريقة الغرض الذى تتم قراءة المادة من أجله. يبدو هذا واضحاً تماماً ، ولكن معظمنا يلجأ إلى ما تفرضه نماذج عملية القراءة البالية التي تهتم بالغرض الذى تتم من أجله ، ولا تتعرَّض لهذا الغرض البتة .

وأساساً يجب عليك كقارئ أن تحدد غرضك من قراءة أى شئ ، ثم بعد ذلك يمكنك استخدام التقنيات التي تمكنك باقتدار من أن تعنى بهذا الغرض ، وفيما يلى مثال يوضح كيف يمكن أن تكون القراءة سهلة تماماً عندما يكون للقارئ غرض محدد تمام التحديد .

التمرين رقم : ١٠

المواد : وسيلة لقياس الزمن .

١- فى مدة عشر ثوان ، أو أقل ، حدد كم مرة تم استخدام كلمة "قطة" ، فى القطعة التالية (تأكد من ضرورة استخدام أصابعك فى العد) .

القطـــة

جلست القطة على قاعدة النافذة تستمتع بأشعة الشمس الدافئة ، وبالرغم من أنها كانت تبدو نائمة ، إلا أنها تنظر بطرف أعينها إلى الطائر الصغير الأبيض ، والأزرق فى القفص المصنوع من النحاس الأصفر ، وعندما غرَّد الطائر بأغنيته المبهجة ظلَّت القطة تنتظر أى فرصةٍ تتاح لصيده . ربما تصورت القطة أن الطائر يمكنه الخروج من القفص ، وكانت تنتظر أن ينفتح باب القفص ، وأيا ما كان يدور بعقل القطة ، فإنه لم يكن هناك أدنى شك فى أنها ستتمكن من اصطياد الطائر إن عاجلاً أو آجلاً . كانت المراقبة درساً فى الصبر بالنسبة للقطة .

وسواء كان ما توصلت إليه إجابة صحيحة ، أو غير صحيحة ، فإن هذا لا يهم بالفعل إن المهم هو أنه بتحديد غرض معين ، فإنك تتمكن من قراءة المادة بكفاءة عالية تماماً ، وبسرعة أكبر ، وكذلك تتمكن من "التوصل إلى" ما تريده وربما تمكنت من معرفة أن كلمة "قطة" قد تكررت خمس مرات (دون حساب العنوان).

كن محدداً بشأن غرضك

يتيسَّر دائماً تحديد الغرض بدقة تامة كما سبق أن أخبرتك فى التمرين السابق. ربما تستمر فى قراءة فصل من فصول كتاب فى إدارة الأعمال بناء على طلب المعلم ، أو ربما تقرأ قصة طويلة من أجل ما فيها من "لقطات"، أو ربما تقرأ قطعة من الأدب تحتاج إلى دقة فى قراءتها . هذه أنواع من أغراض القراءة ، ولكنها تعد أمثلة لأغراض غير محددة المعالم .

إنها لن تساعدك كثيراً فى قراءتك ، وكلما كان الغرض أكثر تحديداً ، كلما أصبحت القراءة أكثر سهولة، ويسرا .

هناك بعض الطلبة يصرُّون دائماً على استيعاب كل شئ مما يقرأون ، وهم يخبروننى بالفعل عما يجب أن "يقرأوه" كثيراً ، وأنهم يحاولون إيجاد مبرر لضعف تقدمهم فى القراءة ، ولكن إذا كان المطلوب هو استيعاب كل شئ ، فإن هذا أفضل سبب للتمكن من تحديد الغرض من القراءة ، ويكون ذلك بسبب وجود خيارين لا ثالث لهما وهما : إما أن تقرأ الشئ لعدة مرات للتأكد من استيعابك لما قرأت بالكامل ، وإما للتمكن من تحديد غرضك، واستخدام أساليب التقنية التى تؤكد تمكنك من الوفاء بغرضك ، ووصولك إلى ما تريد

اعرف غرضك ، وعندئذٍ لن تحتاج إلى الكدّ فى العمل

ذات مرة كان لدىَّ تلميذة ، تشدد على قراءتها كثيراً . كانت تشعر بأنه يتعين عليها استيعاب كل شئ تقرأه . لقد قضت ساعات طويلة يومياً فى الاستذكار – كان ذلك لمدة خمس عشرة ساعة كل يوم تقريباً – وهى تحاول معرفة كل شئ فيما تقرأه ، وعندما أخبرتها أنه لا يوجد أى مدرس يتوقع من تلاميذه معرفتهم لكل شئ عما يطلب منهم قراءته ، فنظرت إلىَّ بكثير من الريبة ، والشك .

وفى الأسبوع التالى قامت داخل الفصل لتعلن بأننى كنت على حق تماماً ، عندما قلت إن المدرسين لا يتوقعون من تلاميذهم معرفة كل شئ عما يطلب منهم قراءته ، وقالت أنها خاطبت أخاها المدرس بالجامعة فى ولاية نيويورك الذى أوضح لها أنه تشاور مع العديد من أساتذة الجامعة الآخرين ، وأنهم جميعاً اتفقوا مع وجهة نظرى "لا تتوقع من تلميذك أن يعرف كل شئ عما يقرأه . هذا الوعى بالضرورة لا يحل مشكلة حتمية تحديد الغرض . إذا لم يتوقع أساتذتك منك معرفة كل شئ عما يحددونه لك كى تقرأه ، فكيف يمكنك معرفة ما يتوقعون منك أن تتعلمه ؟ تُعد هذه هى مقدرتك التى يجب أن تنميها بالخبرة وأثناء دراستك للدورات التعليمية.

استخدم هذه الأسئلة للبدء فى تحديد غرضك

قد لا يكون لقراءة أى شئ مرات عديدة شأن عظيم بل ، وربما تستغرق أكبر قدر من وقتك ،ولذلك فإننا نتركك لوسيلة أخرى بديلة فى التعليم لتحديد غرض معين من القراءة . هناك سؤالان يمكنك أن تسألهما لنفسك ليساعداك على تحديد غرض لقراءتك .

السؤال الأول هو : فى الخضم الزاخر للأشياء ، ما قيمة المادة التى سأقرأها ؟ ما أن تتم الإجابة على هذا السؤال ، حتى يمكنك تضييق نطاق غرضك ، وتحديده تماما.

والسؤال الثانى هو : ما الذى احتاجه لكى أتذكر على وجه التحديد وبقدر المستطاع ، من هذه المادة التي سأقوم بقراءتها ؟

إن الإجابة على السؤال الأول تجعل السؤال الثانى أكثر سهولة ، فمثلا إذا قرأت إحدى الصحف فعليك اختيار المقال الذى ستقرأه ، ولكن ما أهمية هذا المقال ؟ هل هو عن حادث سيارة يمكن نسيانه فى غضون أسابيع قليلة ، أم أنه مقال عن تكنولوجيا حديثة ستجعل حياة الملايين أسهل بكثير مما هى عليه الآن ؟ أم أنه مقال عن نموذج ، أو موديل يمكن إهماله فى غضون أسابيع قليلة بأية طريقة من الطرق ؟ إذا سألت نفسك هذا السؤال البسيط وهو : ما أهمية الشئ الذى سأقرأه على المدى البعيد ؟ فإنه سيتيح لك فرصة لتقدير قيمة المادة التى ستقرأها .

يمكن تطبيق هذا على أى شئ ، فإذا قرأت كتابا ما ، فهل لهذا الكتاب قيمة دائمة تستمر معك ، أم أنه من الكتب المقررة لدورة دراسية من الدورات التي لا تهتم بها إلا بالقدر اليسير ؟

هل تقرأ صفحات الرياضة فى الصحف لمجرد معرفة عدد الأهداف التي تم تسجيلها ، أم أنك تدرس للدكتوراه فى فن الذكاء؟

مع إجابة السؤال الأول، يمكنك بعد ذلك التعامل مع السؤال الثانى. سأستخدم نفس الأمثلة لنقوم بمتابعة المقال الذى يتناول حادث سيارة ، ما الذى تود أن تعرفه ، وتظل تتذكره ؟ هل شمل الحادث أصدقاء لك ؟ هل تريد معرفة كيف وقع الحادث ، أم أنك ستقرأه لقضاء بعض الوقت ، أثناء انتظارك لقدوم الحافة ؟ هل تريد أن تعرف أسماء الضحايا ؟ إنه لن يستغرق الأمر منك أكثر من بضع ثوان لتحديد ذلك ، ولكن الإجابات هى التي ستحدد مقدار سرعتك فى القراءة ، هل ستتم قراءة المادة بسرعة أم ببطء ، وكذلك مقدار اهتمامك بشأن ما ستقرأ.

وبالنسبة للمقال ا لذى يتناول الأخبار الخاصة بالتكنولوجيا الحديثة ، أو المقال الخاص بالنموذج ، أو الموديل، فهل ترغب فى مجرد التوصل إلى معرفة النقاط الرئيسية ؟ أو ترغب فى استرجاعها؟ وبالنسبة للتعامل مع الكتاب ، فهل أنت بحاجة إلى معرفة الكثير من المعلومات والتفاصيل كى تواجه اختبارا ما ، أم أنك لا تحتاج إلى أكثر من معرفة بعض الأفكار القليلة عن موجز الموضوع ؟ ربما تكون بحاجة إلى أن تعرف أين يمكنك

الحصول على معلومات معينة عند الحاجة إليها ، أم هل أنت بحاجة إلى أن تتذكر إجراءات معينة ؟ ربما يتعين عليك القيام بمناقشة بعض النقاط الهامة لفصول قليلة من الكتاب فى إحدى المنتديات .

حدد غرضاً لكل شئ تقرأه

ابدأ بتحديد الغرض لكل سؤال تسأله حتى إذا قرأت بيانات على ظهر علبة حبوب أثناء تناولك لوجبة الإفطار، بحيث لا يستغرق هذا أكثر من ثانية واحدة فى معظم الأحوال ، ولكنها تكون عادةً هامة تستحق التكوين إذا كان باستطاعتك بدء ذلك على الفور ، فإنك ستساعد نفسك كثيراً .

بعد إجابتك على السؤالين الخاصين بأى شئ ستقرؤه ، ستصبح على استعداد لتطبيق التقنيات اللازمة للوفاء بغرضك المحدد ، وعند هذه النقطة ، فإن الأمر سيتُضح بشأن ما إذا كانت القراءة المطلوبة سريعة ، أم بطيئة ، أو إذا احتاج الأمر إلى قراءة المادة لأكثر من مرة بعد ذلك . إن مجرد البداية لمجموعة متكاملة من التقنيات التي سوف تتعلمها فيما بعد ، وتستخدمها فى التدريبات القادمة على القراءة سيتم تحديد غرض ما لكل تدريب على القراءة ، وباستثناء التدريبات على الفهم ستكون الأغراض عادة مقصورة على الحد الأدنى فى أول الأمر . تتضمن القراءة التدريبية عرضاً محدوداً ، لأنها تعنى أقصى حد من السرعة ، ولن يستطيع القارئ أن " يحفظ عن ظهر قلب " ، أو أن " يدرك كل شئ طالما كان الغرض من القراءة تحقيق السرعة . هناك بعض الطلبة الذين أخبرونى على الفور بأنهم لا يقرأون من أجل تحقيق أغراض بسيطة كتلك التي أخصصها لهم أثناء التدريبات على سرعة القراءة، وعندما شرحت لهم الموقف عن كيفية إتمام القراءة بشكل أفضل ، وأسرع وبتالى ، فإنه يتعّين عليهم القيام بالتدريبات الكثيرة على السرعة مع تضاؤل الغرض ، وبعد التمكن من القراءة بسرعة فائقة مع ضآلة الغرض، فسيصبح بالإمكان البدء فى زيادة المسؤولية الخاصة بغرضك من وراء القراءة .

لا تضيع وقتك فى ممارسة ما تستطيع أداءه أساساً ، مثل القراءة ببطء .عليك برفع مستوى المعدلات إلى أعلى قدر ممكن أثناء جميع ممارساتك . حدد غرضك ، أى عند قيامك بالقراءة لأجل هذه الدورة عليك مجرد اتباع الخط المرسوم لها فقط ، ثم قم بالاهتمام بتكوين العادة الممتازة الخاصة بتحديد غرض لكل شئ آخر تقوم بقراءته بعيداً عن الدورة ذاتها ، والآن عُد إلى تدريبات الممارسة لتتمكن من إنجاز أعمال هذا اليوم .

٨

كن واحداً من بين أسرع القُرَّاءِ فى العالم

هل ستندهش لو أخطرتك أن بإمكانك أن تضبح من بين أسرع القرّاء في العالم ؟ وإذا كنت من بـين نسـبة الواحـد بالمائة الذين على رأس القائمة ، فهل سترى أنك من الممتازين ؟ حسناً ، ربما تكون كذلك ، وإن لم تكن هكـذا، فستصبح كذلك فى القريب العاجل . يعود ذلك إلى أن أقل من واحد بالمائة من الأمريكيين يمكنهم قراءة أكثر مـن أربعمائة كلمة فى الدقيقة . إن هذا أمر لا يصدق ؟ لا ، بل إنه حقيقى ، لابد وأنه قد سبق لـك ممارسـة القـراءة بسرعة ، أو أن تقوم على الأقل ، بممارستها حالياً بطريقة سريعة .

وستجد أنك قد وصلت إلى معدل مريح للغاية . تعتمد القدرة على القراءة بسرعة أكـبر علـى إمكانيـة مشـاهدة الكلمة ، وفهمها . بمقدورك أن تفعل ذلك، لأنك لست بحاجة إلى أن تسمع الكلمة لتفهم معناها ، وعندما تنظـر إلى صورة ما ، فلا "تقول" لنفسك عن أى شئ كـانت هـذه الصـورة ، إنـك لا تقـوم بـأكثر مـن مشـاهدتها لكـى تفهمها، وعندما تنظر إلى الساعة ، فليست بحاجة إلى قراءة جميع الأرقام عليها لكى تعرف الوقت . لا ، إن ما يحدث هو أنك تنظر إلى الأرقام كليةً فى وقـت واحـد ، وكذلـك لا تفكـر فـى مكـان وجـود عقربـى السـاعات ، والدقائق ، وإلى أين يشيران ، وإنما تراقبهما فقط .

وكما سبق مناقشة الأمر فى فصل سابق ، فعندما تتعلم كيفية القراءة بسرعة ، فستتعلم كيف تسير بـالقراءة ، أسرع من ترديد جميع الكلمات مرة أخرى فى الذهن ، *ولكن ربما تردد بعضها فى ذهنك* . قـد تتسـاءل بتعجـب لماذا تمت الإشارة إلى موضوع تكرار الكلمات سراً ؟ ! إذا لم يكن باستطاعتنا حل هذا الأمـر ، وسـواء قمـت أنـا بمناقشة هذا ، أو لم أقم بذلك ، فإنك بالتأكيد سوف تكون على وعـى بـه ، وعندمـا تبـدأ فـى التحـرك بشـكل أسرع، فربما تشعر بأنك "لم تقرأ" جميـع الكلمـات ، بـل ربمـا تشـعر بعـدم رؤيتـك لبعضـها ، وهـذا أول وعـي بافتقارك إلى ترديد الكلمات مرة أخرى فى الذهن ، كأساس يجب التعود عليه فى نهاية الأمر .

"سر" القراءة السريعة

ذات مرة ، قامت طالبة في أحد فصول الدراسة برفع يدها لتقول لي بحماس أنـها كونـت صـورة عـن سـر القـراءة السريعة ، وبطبيعة الحال أصبحت لدىّ رغبة فى معرفة هذا السر كى أفصح عنه لبقية الدارسين ، أخبرتنى هذه الطالبة أن السر يكمن فى عدم قراءة جميع الكلمات كاملة ، وذلك بحذف حروف مثل "بـ.." و "من" و "الـ"، وما إلى ذلك . كان علىَّ أن أوافقها الرأي ، ولكن بشكل جزئـى . لقـد سـألتها كيـف عَرَفَـتْ الكلمـات الـتي مـن

الممكن عدم قراءتها ، ولكنها لم تكن على يقين بهذا الخصوص . بالطبع كان عليها رؤية الكلمات والتعرُّف على معناها قبل أن تقرر " عدم قراءتها ".

كانت هذه هي المرة الأولى بالنسبة لهذه الطالبة لكى تفهم ببساطة معنى الكلمة بمجرد النظر إليها ، ودون ترديدها . يعد هذا أمراً مثيراً للغاية عندما يحدث . إننا جميعاً قادرون على ذلك ، هذا بالفعل سيزيد من مستوى قراءتنا ، ولكن لا يتحتم عليك القيام بذلك – إذا استخدمت يدك لكى تمضى مسرعاً فى قراءتك – فإذا أدّيت التدريبات ، فإن ذلك سوف يحدث بطريقة تلقائية . عندما تبدأ فى التحرك بسرعة أكبر فى قراءتك بما يفوق مائتى كلمة ، أو ثلاثمائة فى الدقيقة الواحدة ، فإن ترديد الكلمات فى ذهنك سوف يقل وهذا يعني عدم قراءتك للكلمات "الصغيرة" بعد ذلك .

تدريب جديد يمكن أن يزيد من معدلك بشكل كبير

والآن وبعد أن أصبحت تمارس التقنية الرئيسية للقراءة ، فإن بإمكانك الاجتهاد بشكل أكبر كى تحقق أكبر معدل للسرعة ، وفيما يلى تدريب جديد بمفهوم يختلف إلى حد ما عن الأساليب التقنية الأخرى التى اعتدت العمل بها ، ولكن ليس معنى كونه مختلفاً أو "جديداً" أنه أكثر صعوبة. إنك بمجرد استيعابك لمفهوم القراءة للتمرين سيمكّنك من القيام بها ، وتصل إلى العلامة (×) التى وضعتها ، فلن تصادف بعد ذلك أية صعوبة فى ممارستك لهذه التدريبات.

التمرين رقم : ١١ (تدريب التقييم)

المواد : كتاب بسيط ،

وسيلة لقياس الزمن ،

قلم رصاص .

١– اقرأ فى دقيقة واحدة مادة جديدة مع وضع علامة بالقلم الرصاص عند نقطتي البداية ، والنهاية برقمى (١) ، (٢) .

اختيارياً : قم بحساب معدلك .

٢– أعد قراءة نفس الجزء فى دقيقة واحدة ، محاولاً الوصول إلى قراءة جزء أكبر ، إذا قرأت جزءًا أكبر مما سبق قراءته ، قم بوضع رقم (٣) عند نهاية ما قرأت .

٣– أعد قراءة نفس الجزء مرة ثالثة فى دقيقة واحدة محاولاً الوصول إلى قراءة جزء أكبر أيضاً.

إذا قرأت جزءًا أكبر مما سبق قراءته ، قم بوضع رقم (٤) عند نهاية ما قرأت .

٤- احسب عدد السطور بين النقطة (٢) ، والنقطة (٤) ، واكتب رقم (٥) أمام النقطة (٤) مهما كان عدد السطور التى قمت بحسابها بين النقطتين (٢) ، (٤) ، **ولكن بشرط ألا يقل العدد عن خمسة سطور.**

٥- جرِّب القراءة من النقطة (١) إلى النقطة (٥) فى دقيقة واحدة ، وعليك أن تصل إلى العلامة التي وضعتها.

٦- ضع النقطة (٦) لنفس السطور التي حددتها بعد النقطة (٥) ؛ حيث أن النقطة (٥) تأتى أمام النقطة (٤).

حاول القراءة من النقطة (١) إلى النقطة (٦) فى دقيقة واحدة .

٧- من النقطة (٦) اقرأ لمدة دقيقة واحدة ، مستخدماً إصبعك بقدر ما تستطيع ، وذلك لفهم المادة. قم بوضع علامة (×) عند نقطة النهاية ، ثم احسب معدل قراءتك (من نقطة (٦) حتى نقطة (×) ، ودوِّن ذلك فى السجل الخاص بك .

هل أدركت الفرق بين هذا التدريب ، وما سبقه من تدريبات؟ قبل ذلك ، كنت تقرأ دائماً نفس القطعة ، وعند محاولة التوصل إلى ما هو أكثر ، كنت تعيد قراءة نفس القطعة مع تحقيق سرعة أكبر فى كل مرة .

ولكن فى هذا التدريب، أصبح يتعين عليك قراءة مادة جديدة ، لم يسبق لك مشاهدتها من قبل ، هذا يجعل الأمر أكثر صعوبة ، ولكن النتائج تكون ممتازة . هذه تعد أول مرة تتعلم فيها كيفية القراءة بسرعة فائقة لمادة غير مألوفة . قد لا تستطيع فهم المادة التي تقرأها كاملة ، ولكن هذا سيتحقق بالتمرين والممارسة . حاول أن تظل مسترخياً ، وغير متوترٍ عندما تقوم بأداء التدريب ، وضع العلامة بسهولة .

قم بزيادة السرعة ، حتى أثناء إعادة القراءة

فى جميع التدريبات ، يطلب منك أن "تقرأ" فى بداية ، ونهاية التدريب ، ويكون هذا بالطبع ، هو الوقت المناسب لأن تقرأ بمعدل سرعتك العادية ، ولكن حتى وإن كان هذا هو المطلوب ، فزد من سرعتك دائماً بقدر الاستطاعة ، وكلما زاد طول الوقت الذى "تقرأ" فيه بسرعة عالية ، فإن هذا يعنى *راحة* أكبر بخصوص المهارة، والفهم التام .

هناك بعض الطلبة يصرون على العودة إلى معدلاتهم القديمة عندما أطلب منهم القراءة ، وذلك لأنهم يستريحون لها ، ولكنهم يحاولون بذلك تأجيل الشئ المحتوم ، فهم حقيقةً يصرون على استخدام وقت تدريبهم فى القراءة ببطء .

عندما يحين الوقت للوصول إلى العلاقة التي سبق وضعها ، وهى المنشودة ، فإن مجرد الوصول إليها يكون هو الهدف المقصود ، وهذا يجعل الفهم ، أو عدمه لا يمثل أهمية كبرى فى هذه الأجزاء من التدريبات . عليك

أن تتذكر أنه يتم تدريبك فقط على مجرد " رؤية" أكثر من كلمة فى وقت واحد ، وأحياناً لا تشعر بأنك لا ترى جميع الكلمات كاملة ، ولكن لا تقلق ، وستصل إلى العلامة المنشودة . إنك أيضاً تتجنب ترديد الكلمات مرة أخرى فى ذهنك ؛ حيث لا يوجد لديك وقت "لتنطق" بجميع الكلمات .

وفيما يلى نسخة أخرى من تدريبات التقييم ، كالتدريب الذى أجريته الآن ، ولكن هذه النسخة يجب أن تمكنك من تحقيق سرعة فائقة ، فأد هذا التدريب بأحسن صورة ممكنة ، ولكن أهم ما فى الأمر هو الاسترخاء، ومحاولة الاستمتاع به .إنك إذا توترت فى هذا التدريب . فلن تكون النتيجة لصالحك البتة .

التمرين رقم : ١٢

المواد : أى كتاب بسيط ،

وسيلة لقياس الزمن ،

قلم رصاص .

١- اقرأ مادة جديدة ، مستخدما يدك لمدة دقيقة واحدة ، وسجل رقم (١) عند البداية ، ورقم (٢) عند النهاية .

٢- اقرأ نفس الجزء مرة ثانية فى دقيقة واحدة، محاولا الوصول لجزء أكبر مما سبق ، وقم بتسجيل الرقم (٣) عند النهاية الجديدة .

٣- أعد القراءة للمرة الثالثة فى دقيقة واحدة ، محاولا التوصل إلى قراءة جزء أكبر مما سبق ، ثم سجل الرقم (٤) عند النهاية الجديدة .

٤- قم بوضع علامة رقم (٥) بعد نصف صفحة من النقطة (٤) ، ثم
جرب القراءة من النقطة (١) إلى النقطة (٥) فى دقيقة واحدة .

٥- ضع رقم (٦) عند نقطة جديدة بعد نصف صفحة من النقطة (٥) . اقرأ من النقطة (١) إلى النقطة (٦) فى دقيقة واحدة . محاولا الوصول إلى العلامة التي سبق وضعها .

٦- اقرأ من النقطة (٤) بأقصى سرعة ممكنة فى دقيقة واحدة ، وضع علامة (×) عند نقطة النهاية.

احسب معدل قراءتك (من النقطة (٤) إلى النقطة (×) دونه هذا فى سجلك الخاص .

هل تمكنت من التوصل إلى العلاقة المنشودة التى سبق وضعها ؟ عليك مرة أخرى أن تتذكر عند ممارسة القراءة أنك لا تقوم بالقراءة فقط؛ وإنما تقوم بالتدريب على مشاهدة ما هو مطبوع. إنك تقوم بأداء ذلك طالما أن يدك تمكنك من الوصول إلى العلامة التي سبق وصفها . إذا تشككت بهذا الخصوص ، يمكنك تحريك يدك جيئة، وذهابا فى الهواء بأقصى سرعة ،وقل لقد حركت يدى بما يعادل أربعة آلاف كلمة فى الدقيقة ، وسترى

أن باستطاعتك إنجاز ذلك . إنه من السهل تماماً الوصول إلى العلامة التي سبق وضعها ، وإذا صادفتك أية مشكلة، فعليك بإعادة هذا التدريب حتى تتمكن من أدائه بسهولة .

يمكنك تحقيق هدفك بسهولة

إذا كنت تستخدم جهاز تسجيل ، فستكون سعيد الحظ فى مساعدة نفسك أكثر من ذى قبل ، فإذا سجلت التدريبات ، فسيسهل عليك أداؤها. يمكنك أيضاً إضافة هذه الوسيلة المعنيَّة لأجزاء التدريبات التي يتعين عليك من خلالها الوصول إلى تحقيق هدفك . سجل تحذيراً على الشريط عندما يكون لديك عشرون ثانية ،وكذلك أن يصبح لديك عشر ثوان ، وبهذه الطريقة ، وعندما تسمع التحذير فى العشرين ثانية ، فإنه يصبح بإمكانك تقدير ما يجب عليك الإسراع بأدائه ، وإلى أى مدى تكون السرعة مطلوبة ، ويمكن تحقيق ذلك باستخدام برامج كمبيوتر معينة من النوع الذى يعطيك الفرصة لتسجيل صوتك ، وإعادة سماعة. إذا قمتُ بتدريبك داخل الفصل، وقمت أنت بالتسجيل لى ، فإن هذا سيكون على النحو التالى :

استعد للقراءة لتصل إلى حسن الفهم لمادة جديدة ، هل أنت مستعد ؟ ابدأ (دقيقة صمت) توقف من فضلك . أكتب رقم (٢) عند نقطة توقفك عن القراءة ، ثم عد إلى نقطة البداية لإعادة قراءة القطعة للمرة الثانية ، هل أنت مستعد؟ ابدأ (دقيقة صمت) .

توقف من فضلك اكتب رقم (٣) عند نقطة توقفك عن القراءة ، ثم عد إلى بداية الجزء الذى أعدت قراءته ، هل أنت مستعد ؟ ابدأ (دقيقة صمت) .

توقف من فضلك! اكتب رقم (٤) ، عند نقطة توقفك عن القراءة ، ثم اكتب رقم (٥) بعد نصف صفحة من رقم (٤) ، ثم عد إلى البداية ، وانتظر للبدء فى ممارسة القراءة (عشر ثوان من الصمت).

هل أنت مستعد؟ والآن ستقرأ من بداية النقطة (٥) ، ابدأ (٤٠ ثانية من الصمت).

أمامك عشرون ثانية للتوصل إلى تحقيق هدفك (عشر ثوان من الصمت).

توقف من فضلك ، والآن اكتب رقم (٦) بعد نصف صفحة من الرقم (٥) ، ثم عد إلى البداية ، وانتظر للبدء فى القراءة (عشر ثوان من الصمت) .

هل أنت مستعد؟ الآن ستبدأ القراءة بداية من نقطة (٦) هل أنت مستعد؟ ابدأ.

(أربعون ثانية من الصمت) .

أمامك عشر ثوان للوصول إلى العلامة التي وضعتها .

(عشر ثوان من الصمت) .

توقف من فضلك ! والآن عد إلى نقطة (٤) لتقرأ بأقصى سرعة ممكنة للفهم . هل أنت مستعد ؟ ابدأ القراءة (دقيقة واحدة من الصمت).

توقف من فضلك ! ضع علامة (×) عند النقطة التي توقفت عندها عن القراءة . ثم احسب معدّلك إذا لم يكن لديك جهاز تسجيل ، أو برنامج تسجيل على جهاز الكمبيوتر الشخصي ، فلا بد وأن يكون لك صديق يقوم بالتوقيت لك ؛ وإذ لم يكن هناك صديق ، فلا بد وأن تكون لديك ساعة يد . أو ساعة حائط . عندما كنت أتعلم القراءة السريعة كانت لدى ساعة يد خاصة بى مزودة بعقرب ثوان واضح الحركة . ولمجرد وضع ساعتى قريبة من الكتاب ، كانت مقدرتى تمكننى من إلقاء نظرة خاطفة على هذا العقرب للإسراع بالقراءة ، إذا تيقنت أنى لم أكن قريباً من العلامة التي سبق وضعها ، وحتى إذا لم يكن لديك وسيلة توقيت ، فإن بإمكانك تعلُّم هذه المهارة، ولكن قد لا تكون على نفس مستوى الدقة مع توفر وسيلة قياس الزمن . لأن الحسابات تكون أكثر دقة مع التحسينات فى الأحكام ،ولكن مجرد اتباع المبادئ الرئيسية ، سوف يساعدك على التحسُّن .

وعند هذه النقطة يجب أن يكون لديك الحماس . عندما تكون مستعداً لممارسة تدريبات أكثر . عد إلى تدريبات الممارسة الخاصة بالأسبوع الثاني . وقم بإجراء التدريبات فى نفس اليوم ، لابد أنك قد أصبحت متمكناً من تحقيق سرعات أكبر نتيجة لما لديك من حماس ممتاز .

٩

استخدم الخط السحرى (الخط المائل)

للتمكن من تذكر ما قرأته

ترتبط معلومات الفهم بشكل وثيق بالقدرة على الاحتفاظ بهذه المعلومات ، وبما يتضمنه ذلك من القدرة على استرجاعها . هناك طريقتان رئيسيتان خاصتان ببيان الاختلاف بينهما ، وهما حدوث الفهم عند قيامك بالقراءة لفقرة ما ، وحدوث تذكر المعلومات بعد ذلك ، وغالباً ما يكون هذا بعد وقت قصير ، وبالرغم من أن كلاً من الفهم والتذكر يعتمدان على التفكير ، إلا أن الاختلاف الكبير بينهما يتمثل فى زمن وقوع كل منهما .

تعدُّ القدرة على فهم مادة معينة شيئاً ، والقدرة على تذكر ذلك شيئاً آخر ، وفى حقيقة الأمر ، فإن تذكر المادة يكون أمراً صعباً للغاية ، وذلك لأن التذكر يعتمد على الذاكرة دون وجود إشارات ، أو دلائل تعين على التذكر ، وبينما يعد العقل ، وكأنه "جهاز كمبيوتر" لأصناف شتى إلا أنه لا يستطيع تذكُّر كل شئ ، فإن القدرة على تقرير ما إذا كانت العبارة صحيحة ، أم خاطئة بالمقارنة ، تعد مثالاً للقدرة على *إدراك* المعلومات الصحيحة، ويصبح هذا الأمر أسهل من ضرورة تذكّرها .

الاختبار " القاطع " لتحديد مستوى الفهم

يمكن أن يطلق على التذكر اسم أصعب اختبار للفهم ، وهذا هو السبب فى أننا نستخدمه كثيراً كى نتوصل إلى الفهم في القراءة ، وبسبب أنَّ الفهم ، والتذكر مرتبطان بشكل وثيق ، لذا فإن العمل بأحدهما غالباً ما يستوجب العمل بالآخر .

تتمثل الخطوة الأولى – للاحتفاظ بما يتضمنه المادة المقروءة ، وتذكر ذلك – فى تكوين عادة التذكّر السريع للمعلومات التى قرأتها ، فإن هذا الأمر يسهل لك أداؤه ، وعندما تربط ذلك بسؤال الفهم ، وهو (عن أى شئ تتحدث القطعة؟) ؛ فإنك تبدأ بذلك فى تكوين كلتا المهارتين معاً دون عناء تقريباً .

الخط السحرى

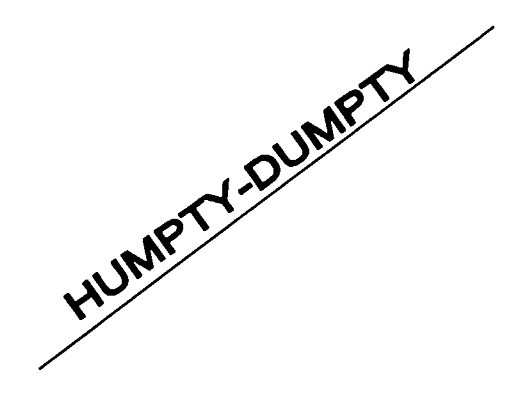
للخط السحرى الذي ورد ذكره في عنوان هذا الجزء خواص سحرية عندما تستخدمه ، ولا يعدو هذا الخط كونه مجرد خطٍ مائل يمكنك تدوين الكلمة عليه ، أو الفقرة التي تصف ما تتحدث عنه القطعة . إننا نبدأ باستخدام خطوط مائلة ، ثم نعمل أساساً بالنماذج البصرية التي تصبح وسائل تعين على تذكر المعلومات ، وهذا يسهِّل من أمر التذكر بشكل أكبر مما لو تم كتابة المعلومات ، كما يحدث بالنسبة لقطعة نثرية ، أو سورة بيانية. تسمى هذه "الوسيلة" نموذج التذكّر ، وفيما يلي بيان كيفية استخدام نموذج التذكر: "عندما تقرأ قطعة ما ، عليك أن

ترسم خطاً مائلاً على قطعة من الورق ، وبعد الانتهاء من قراءة القطعــة دوّن فـوراً علـى الخـط المـائل مـا تناولتـه القطعة . لا تنظر إلى القطعة مرة أخرى ، وحاول أن تكتب أقل القليل على الخط المـائل ، حيـث يكفـى القليـل من الكلمات ، وربما تكون كلمة واحدة كافية تماماً ، فإذا بدأت مثلاً باسـتخدام نمـوذج التذكُّـر بخصـوص شـعر القافية ، الذى يتم تدريسه فى مدارس الحضانة مثل أنشودة Humpty Dumpty ، ويوضح الشكل رقم ٣ ما يمكن أن يكون عليه الوضع.

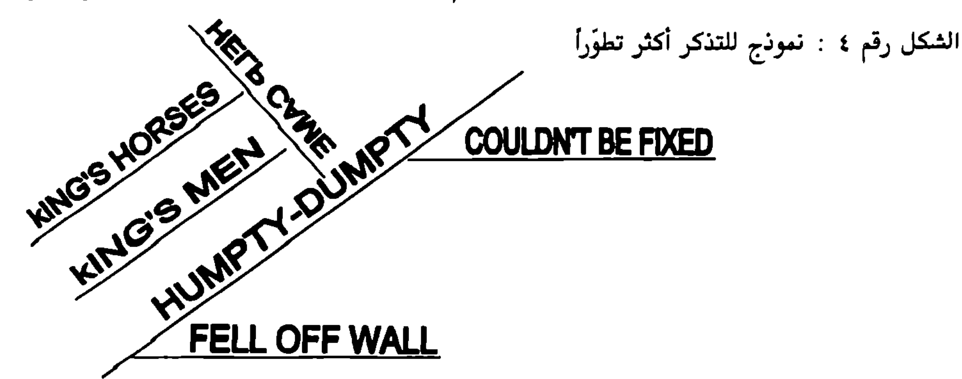
ولكن يعد هذا جزءًا بسيطاً ، حيث قد سبق لك القيام بممارسة كيفية التعـرف علـى الموضـوع الـذى تتحـدث عنه القطعة . بعد ذلك يمكنك إضافة تفاصيل أخرى إلى الخط المائل الذى رسمتــه *علـى خطـوط متفرعـة بأشـكال تبادلية*، وكأنها فروع الشجرة وهــى تنمــو ، ويوضــح الشكــل رقم ٤ كيف يتـم تكويـن نمـوذج للتذكـر خـاص بأنشـودة Humpty Dumpty ، ويتم بيان أبيات هـذه الأنشـودة مـن أسـفل إلى أعلـى ، وفـى هـذا النمـوذج الخاص بالتذكر المباشر للمعلومات ، ما عليك إلا أن تتوقف ؛ حيث أن ذلك سيأتى فى مرحلة لاحقة ، أما فــى الوقت الحاضر ، فما عليك إلا رؤية كم من البيانات ، التى يمكنك كتابتها دون النظر مرة ثانية إلى القطعة .

هذه المهارة يمكن تطويرها بسرعة ، وكلما فعلت ذلك أكثر ، كلما تمكنـت مـن التذكـر عندمـا تفعـل ذلـك ، وبهذه الطريقة، ستبدأ فى تكوين عادة تذكر ما تقرأه ، أما بخصوص حفظ ما تقرأه ، فسوف يتحقق فى الدروس القادمة . لقد تم تصميم التدريب التالي لتنمية قدرتك على التذكر الفورى . كذلك يساعد هذا التدريب على تحقيق فهم ما تقرأه .

الشكل رقم ٣ كيف تبدأ نموذج التذكّر



الشكل رقم ٤ : نموذج للتذكر أكثر تطوّراً



التمرين رقم : ١٣

المواد : قلم رصاص أو قلم حبر ،
ورقة.

١- بعد قراءة الفقرة التالية ، قم بتغطيتها بيدك .

٢- ارسم خطاً مائلاً على قطعة من الورق ، واكتب ما تتحدث عنه القطعة بقليل من الكلمات ، وعلى السطور المتفرعة المتجهة من أسفل إلى أعلى بطريقة تبادلية ، اكتب كل ما تستطيع أن تذكره ، ويوفر لك الشكل رقم ٥ المثال المطلوب .

يعيش العديد من السناجب في الغابات ، وهي تحب أكل الجوْز ، وبعض هذه السناجب أليف.

(أ) إن خط الأفق فى ما نهاتن ، له منظر خلاب ، إنه يضم مجموعة من أكبر المبانى الشاهقة في العالم.

(ب) يعتبر العديد من الناس سان فرانسيسكو أجمل مدينة فى الولايات المتحدة الأمريكية ، ويحيط الماء هذه المدينة من ثلاث جهات ، كما أن المدينة مبنية على سبعة تلال ، كما هو الحال بالنسبة لروما، ومعظم المباني فى المدينة حديثة نسبياً ، وذلك لأن الزلزال الذى وقع عام ١٩٠٦ ، والحرائق التي تبعته دمرا معظم أجزاء المدينة .

الشكل رقم : ٥

السناجب
تحب الجوز
بعضها أليف
العديد منها فى الغابات

(جـ) تعد مدينة نيو أورليانز من أشهر المدن التى يعشقها السائحون فى الولايات المتحدة الأمريكية ، ويعد الفن المعمارى الفرنسى ، والأسباني الذي بني على أساسه الحى الفرنسي ، هو السائد فى هذه المدينة، كذلك تتميز هذه المدينة بإعداد أعظم أنواع الأطعمة فى أمريكا ، ولهذا يذهب إليها بعض الناس من أجل الاستمتاع بتناول الأطعمة هناك .

(د) تعد مدينة سياتل من أعظم المدن الأمريكية الواعدة ، ولموقعها المتميز الواقع فى الشمال الغربى على المحيط الهادى ، أصبحت المدينة ذات جاذبية مغناطيسية لجذب الشركات ذات التقنيات العالية، كذلك تعد هذه المدينة مكاناً متميزاً لإنتاج الطائرات كما أنها تقع بالقرب من فانكوفر التي تعد موقعاً آخر لجذب السائحين.

(هـ) أصبحت ميامي البوابة الأمريكية لأمريكا اللاتينية ، ولكونها وطناً للملايين من الأمريكيين الكوبين، والآخرين من أمريكا اللاتينية ، فإن هذه المدينة ذات طابع لاتينى متميز ، وبالنسبة للقادمين للولايات المتحدة من أجل السياحة ، والقادمين من أمريكا الجنوبية ، فإنهم يجدون الفرصة الطيبة بهذا المكان كموقع سياحى، كمكان جيد لإنجاز الأعمال.

من أهم الأشياء التي يتعين عليك تذكرها ، هى ألا تنظر إلى القطعة التي قرأتها أثناء محاولة تذكّرها. فكّر فى التذكر ، وكأنك تفكر فى إحدى عضلات الجسم ، التي كلما قمت بتدريبها ، كلما ازدادت قوتها ، وازداد نموها ، إذا ما نظرت إلى قطعة القراءة ، فإنك تمارس نوعين من تصوير المادة ، وليس تذكّرها ، عليك أن تقرر ما تريد أن تتعلمه .

الفهم مقابل السرعة

أثناء التعلم لطريقة القراءة بسرعة ، فإن من المهم أن تفهم أنه يجب عليك تطوير معدل قراءتك بعيداً عن فهمك لما تقرأ ، وعمل حساب خاص ومستقبل لكل من المهارتين. إنه بمجرد تنمية كلتا الخاصيتين معاً، فستصبح قادراً على القراءة بسرعة أكبر ، وأن تفهم بشكل أفضل فى وقت واحد . حاول ألا تخلط بين الخاصيتين بما يسبب لك نوعاً من الارتباك ، إذا كنت تهتم بالسرعة من القراءة ، ولكن عليك تذكّر الغرض الذى تسعى إلى تحقيقه ، واعمل جاهداً على تحقيقه .

وفيما يلى تمرين ، سوف يساعدك على أن تفهم ، وأن تتذكر ، وتصنع فى ذهنك غرضاً بسيطاً ، وإذا ما وضعته في الاعتبار ، فإنك ستتمكن من القراءة بسرعة ، وأن تحقق غرضك أيضاً .

التمرين رقم : ١٤

المواد : أى كتاب بسيط ،
قلم رصاص ،
أو قلم جاف ، ورقة .

١- اكتب على قطعة الورق الأعداد من ١ حتى ٥ على أحد جانبي الورقة ، وعلى الجانب الآخر اكتب الأرقام من ٦ حتى ١٠ . اجعل هناك مسافات كبيرة بين الأرقام .

٢- افتح الكتاب على مادة جديدة بالنسبة لك ، وقم باختيار أطول الأجزاء على الصفحة الأولى . اقرأ هذا الجزء بأقصى سرعة ممكنة بغرض *معرفة ما يدور عنه هذا الجزء فقط* .

٣- بدون النظر إلى الصفحة ، ارسم خطاً مائلاً بعد الرقم (١) على الورقة التي معك ، ثم اكتب القليل من الكلمات الممكنة التي توضح الموضوع الرئيسى الذي تناوله هذا الجزء ، وإذا تمكنت من تذكر أى شئ قم بكتابته على السطور الفرعية من أسفل إلى أعلى .

تحذير : إذا تذكرت المزيد من موضوع القطعة ، فإنك أبطأت فى قراءتك ، وعليك إذن القراءة مرة أخرى بأسرع ما يمكن لتحقيق الغرض ، وهو التدرّب على القراءة السريعة .

٤- كرِّر ما صنعته في النقطتين (٢) ، (٣) على تسع صفحات أخرى ، مع اختيار أطول الأجزاء على كل صفحة من الصفحات .

لا بد وأن يوجد شخص "واحد" فى كل فصل دائماً يكون مثالاً لما لا يجب عمله ، وبالطبع لا يمكن أن يكون هناك "واحد" فقط هو الذى تحدث منه جميع الأخطاء ، وكذلك لابد أن يقع كل فرد فى بعض الأخطاء ، وبخصوص التذكر ، دائماً ما يكون هناك شخص ما ، يقاوم استخدام نموذج التذكر ، مع الإصرار على كتابة كل شئ يتذكره . إن مثل هذا الشخص هو الذي يؤكد رغبته فى أن يتعلم كيفية تحسين ذاكرته .

لا تعد استخدام نماذج التذكّر الطريقة الوحيدة لتحسين تذكّر ما تقرأ ، ولكنها طريقة فعّالة أثبتت نجاحها مع الآلاف من الطلاب ، وقبل محاولة البحث عن طريقةٍ أفضل للتذكر ، فمن الحكمة أولاً أن تتعلم هذه الطريقة جيداً . حاول أن تؤديها بطرق عديدة ، وبعد ذلك قم بمحاولة التوصل إلى طريقة خاصة بك ، ولكن لكى تتعلم أي شئ بنسبة ٥٠٪ ؛ فإن ذلك يضيع الوقت ، وتماماً كاستخدامك ليدك لإنجاز القراءة السريعة ، إذا كنت جاداً بخصوص رغبتك فى تحسين الحفاظ على المعلومات مما قرأته ، إذن عليك أن تبدأ على الفور فى استخدام هذه النماذج البسيطة ، وهى التي ستندمج فى واحدة من أفضل التقنيات التى يمكن أن تتصورها .

المضى قدماً نحو تحقيق الهدف

وأخيراً ستتمكن من استخدام نموذج التذكّر بطريقتين هما : الأولى للتدريبات الخاصة بفهم الأجزاء التي يتم قراءتها . أما الثانية فلقراءة التمرينات والتدريبات ، ومهما كان غرضك ، فإنه عندما تنتهى من قراءة القطعة ، فيجب عليك أن ترسم خطاً مائلاً ، وحاول أن تتذكر موضوع القطعة ، وإذا تذكرت تفاصيل أكثر ، اكتب هذه التفاصيل على الخطوط الفرعية .

ولتتذكر دائماً أن تجعل الكلمات التي تكتبها قليلة قدر المستطاع (بما يكفى لأن تتذكرها) ، ولا تنظر إلى قطعة القراءة ثانية قبل تدوين ما يجب تدوينه ، والآن قم بأداء التدريبات لهذا اليوم وقم أيضاً بإضافة بعض نماذج التذكر الأخرى إليها .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثانى الفصل ٦ لإتمام أعمال اليوم.

١٠

ارتفع بمستوى معدلٍ أعلى

بتمرين مختلف

إذا قمت بأداء التمرين اليومى المنتظم لتحقيق القراءة السريعة ، فبدون شك ستبدأ فى التوصل إلى تحقيق السرعة الفائقة فى القراءة ، واستخدامك ليدك من أجل متابعة قراءتك ربما يكون وسيلة للوصول إلى مكانة ثانوية ، ومع نهاية هذا الأسبوع ، استعد لبعض التمرينات الجديدة ، يتناول هذا الجزء مثل هذه التمرينات .

وإلى الآن ، كنا نتعامل فقط مع القراءة الطولية ، وهذه القراءة هى النوع الذى تعلمته فى مدرستك ، وهى عبارة عن قراءة سطر تلو سطرٍ ، مع اتباع ترتيب الكلمات العادية .

أما عن تشكيل القراءة الطولية ، فيشكل معظم أجزاء القراءة التي تقوم بها ، وتُعد الأساس لجميع القراءات الصعبة بما فى ذلك معظم ما نقرأه للدراسة .

معدل القراءة الطولية الفَّعالة

لا يتعدى أعلى معدل يمكنك تحقيقه فى القراءة الطولية ما يقرب من ألف ومائتى كلمة فى الدقيقة ، إن هذا المستوى جيد للسرعة ، وإننى استخدم لفظ " ما يقرب من " لأن الأمر يتعلق بعدة عوامل مختلفة ، منها قدرة القارئ على القراءة ، وصعوبة الكلمات ، وغيرها ، وبناءً على هذه العوامل، خاصة صعوبة المادة التى يتم قراءتها ، ومدى ما لدى القارئ من معلومات مسبقة عنها ، فإن المعُدل الجيد للقراءة يجب أن يتراوح ما بين خمسمائة كلمة ، وألف ومائتى كلمة فى الدقيقة .

ربما سبق لك تحقيق هذا المعَّدل فى قراءتك ، بل ربما توصلت إلى معدل أعلى منه ، أى بما يزيد على ألف ومائتى كلمة فى الدقيقة .

إذا استطعت قراءة أكثر من ألفٍ ومائتى كلمة فى الدقيقة الواحدة ، فلا تحاول أن تتخطى ذلك أثناء الأسبوع القادم ، لتجعل هذا وقتاً للتثبيت ، وفيما بعد سيكون لديك وقت وفير لممارسة معدلات أعلى في القراءة ، وإن لم تصل إلى تحقيق معدل قراءة خمسمائة كلمة فى الدقيقة ، فلا تجعل هذا يسبب لك نوعاً من القلق ، وعند هذه النقطة نجد أن كثيراً من الناس لم يتمكنوا من تحقيق هذا المعُدل . إننا جميعاً نتقدم بدرجاتٍ متفاوتة ، وكثير من الطلاب لا يحققون قراءات جيدة بمعدل خمسمائة كلمة فىَ الدقيقة ، على مدى عدة أسابيع ، فأنت تعمل بصفة دائمة لتطوير كل مظهر من مظاهر قراءتك .

سوف يختلف معدل قراءتك

لا تتوقع أيها القارئ أن تحقق معدلاً معيناً فى القراءة - وليكن مثلاً خمسمائة كلمة فـى الدقيقـة - حـين ثبوتـك على هذا المعّدل عند قراءة أى مادة من المواد ، كذلك يجب عليك ألاّ تتوقع رؤية معدلك فى القراءة يتحسـن كـل يوم ، وبممارستك لمهارات القراءة الطولية ، فسوف تجد أن معدل قراءتك يتأرجح ما بين خمسمائة ، وألف كلمة فى الدقيقة الواحدة . إن المعدل سيختلف تبعاً لعوامل معينة ، مثل حالة مشاعرك فـى يـوم مـن الأيـام ، ومـدى صعوبة مادة الكتاب الذى تقوم بقراءته ، ومقدار القراءة فكلما ازدادت مدة قراءتك ، كلما أصبحت قراءتـك أسـرع وأصبح الحال تماماً كما هو بالنسبة للكتابة على الآلة الكاتبة) . يعد الاختلاف فى الأشياء علامة جيدة تدل على التقدم . إذا كنا قد تعلمنا كيف نقرأ كل شئ بنفس معدل السرعة ، وعلى أساس كلمة ، بكلمة ، فـإن الخـروج عن هذه العادة يصبح دليلاً إيجابياً على حدوث تطور بالنسبة لك كقارئ يتميز بالكفاءة .

التمرين المزدوج والثلاثى

فى الحقيقة كان هذا التمرين الجديد مدهشاً ؛ حيث أن النتائج التي يحققها عند أدائه سوف تُظهر لك كم يمكن أن تصبح القراءة سريعة بطريقة إعجازية ، ولهذا التدريب مفهوم يختلف عن مفاهيم التمرينات الأخرى السابقة، التي سبق لك أداؤها ، وبالرغم من أن هذا التدريب مختلف عن غيره من التدريبات ، فإنه يتعين عليك ألا تعتقد بأنه أصعب منها ، وطالما فهمت مضمون التدريب (أى تحقيـق الوصـول إلى العلامـة التـى تضعـها ، أو تحددهـا لنفسك) ؛ فلن تصادفك صعوبة ما فى السيطرة على التدريب الجديد ، وفـى هـذا التدريـب ، أعـد قـراءة الفقـرة مرتين أول الأمر ، ثم حاول قراءة ضعف الكمية التي سبق لك أن قرأتها مرتين ، ثم بعد ذلك تحاول قراءة ثلاثـة أمثال ما قرأته ، متْبعاً هذا بقراءة أخيرة للفهم. إذا قمت بأداء هذا التمرين مرتين ، أو ثلاث مرات ؛ فستجد أنه غاية فى البساطة ، كذلك ، فإن ما يحققه من نتائج يفوق بكثير ما قد تواجهه من صعوبة فى أدائه .

التمرين رقم : ١٥

المواد : أى كتاب بسيط ،

وسيلة لقياس الزمن ،

قلم رصاص ، أو قلم حبر .

١- ضع رقم "١" عند نقطة البداية لما ستقرأ ،

وضع رقم "٢" عند نهاية ما قرأت ،

واختيارياً : احسب معدل قراءتك .

٢- أعد قراءة نفس القطعة ، محاولاً الإسراع في قراءتك أكثر ، وأن تحقق قراءة قدر أكبر في دقيقة واحدة .

فإن استطعت تحقيق قراءة جزء أكبر مما قرأته في المدة السابقة ، ضع رقم "٣" عند نهاية قراءتك.

حدّد بالتقريب مقدار ما قرأت ، أى صفحة وربع صفحة ، أو صفحتان وثمن صفحة .. وهكذا من النقطة (١) إلى النقطة (٣) .

٣- ضع علامة (٤) عند جزء جديد من القطعة ، بعد رقم (٣) بمقدار يعادل تقريباً نفس المقدار من النقطة (١) إلى النقطة (٣) حاول قراءة الجزء من النقطة (١) إلى النقطة (٤) خلال دقيقة واحدة .

تنبيه : إنك تحاول الآن قراءة ضعف مقدار ما قرأت في المرة الثالثة ، ولكى تنجز ذلك ، فيجب عليك التحرك في كل نصف من نصفى المادة المقروءة في ثلاثين ثانية . إذا كنت تستخدم جهاز لتسجيل ، أو أى وسيلة لتسجيل أخرى على جهاز الكمبيوتر الخاص بك ، فعليك أن تسجل "تنبيهاً" على الشريط ، أو البرنامج عند انتهاء كل ثلاثين ثانية ، لتعرف أنه يتعين عليك الوصول إلى نقطة (٣) وإن لم تصل ، فعليك الإسراع أكثر.

٤- ضع رقم (٥) كعلامة لنهاية جزء آخر بعد النقطة (٤) ،بحيث يكون طول هذا الجزء مقارباً لطول الجزء السابق ، ثم حاول تجربة قراءة الجزء من النقطة (١) إلى النقطة (٥) خلال دقيقة واحدة .

تنبيه : إنك تحاول الآن تجربة لقراءة ثلاثة أمثال ما قرأت سابقاً ، وعليك الآن التحرك في كل ثلث من المادة التي تقرأها خلال عشرين ثانية . إذا استخدمت جهاز تسجيل ، أو وسيلة تسجيل أخرى ، فعليك بتسجيل "تنبيه" على الشريط عند انتهاء عشرين ثانية ، وآخر عند انتهاء أربعين ثانية ، لتعرف أنه يتحتم عليك الوصول إلى نقطة (٤) ، ثم إلى نقطة (٥) على التوالى .

٥- ابتداء من نقطة (٥) أقرأ بأسرع ما يمكن لمدة دقيقة واحدة ، ثم ضع علامة جديدة هى حرف (×) عند النقطة التي انتهت إليها القراءة ، ثم احسب معدل قراءتك من النقطة (٥) إلى نقطة (×) وقم بتدوين ذلك في سجلك الخاص .

عليك أن تغطى جزءًا ، كبيراً من مادة جديدة في هذا التدريب . سيكون هذا أمراً أكثر صعوبة إلى حد ما في البداية ،ولكن نتائج هذا التدريب رائعة ، وتعد هذه هى المرة الأولى ، التي تتعلم فيها كيف تقرأ مادة غير مألوفة بسرعة كبيرة ، وقد لا تستطيع فهم كل ما تقرأه كاملاً ، ولكن ذلك سوف يتحقق فيما بعد ، حاول أن تكون مسترخياً غير متوتر عند أداء التدريب ، و عليك أن تحقق الغرض ، وتذكر أن هذا عبارة عن تدريب على القراءة .

القراءة مقابل التدريب على القراءة

يُطلب منك فى جميع التدريبات أن "تقرأ" بداية ونهاية التدريب ، ويعد هذا هو الوقت المناسب لكي تقرأ بمعدلك قدر الاستطاعة ، فهناك بعض الطلبة يبدو أنهم يتباطأون عندما يقال لأحدهم "اقرأ" ، فهم يريدون ممارسة القراءة ببطء للتوقف من أجل الاستماع إلى كل كلمة أثناء قراءتها ، وعليك أن تتذكر أن المطلوب منك هو القراءة بسرعة أولاً ، فعندما تقرأ بسرعة ، فإن الفهم لا يكون على المستوى المطلوب ، ولكن بعد ذلك سيصبح الفهم عادةً طبيعية ، وإذا قمت بالإبطاء فى القراءة ، لشعورك بأن هذه هى طريقتك ، فإن ما تفعله لا يزيد عن كونه ممارسة لما سبق لك عمله ، ولاحظ أنه كلما مارست القراءة بشكل أسرع ، كلما تيسَّر لك فى أقل وقت ممكن.

ربما ساعدك تحديد غرضك فى التذكر فى جميع التدريبات التي تمت حتى الآن . يتمثل غرضك من القراءة فى أن تتمكن من فهم القصة *أثناء قراءتك لها* ، وبمجرد ثبوت معدل سرعة قراءتك ؛ فإنك ستبدأ فى التعامل مع أغراض أهم . إذا قمت باتباع توجيهاتى ؛ فلتتعلّم ذلك بسرعة ، وإذا قمت بأداء ما يُطلب منك بشكل مختلف ، فإن ذلك يستغرق منك وقتاً طويلاً كى تتعلم المطلوب ، وقد تستهلك طريقتك عند العمل بها حتى تكتشف أنها لن تفيدك ، وبعدها ستعود لاتباع طريقتى وأخيراً سأترك لك الاختيار.

تذكر أن موضوع تعلّم القراء السريعة يتطلب فصل الفهم عن تطوير معدل القراءة السريعة ، وعليك القيام بذلك بنفسك عندما تقوم بالممارسة ، وإذا ما وضعت فى اعتبارك الغرض الحقيقى من القراءة ، فإن الأمر سيسهل عليك.

هل حققت السرعة فى القراءة حتى تصل إلى العلامة المنشودة ؟

فى هذا التدريب ، عليك الإسراع فى القراءة قدر الاستطاعة ، وعلى مدى أسبوع آخر على الأقل ، وسوف تكون لديك فرصة كبيرة لتتعلم كيف تحقق ذلك ، إذا لم تتمكن من الوصول إلى القدر المطلوب من السرعة . ولكن تذكر دائماً أنك حينما تتدرب على القراءة ؛ فإنك لا تقرأ بالفعل من أجل القراءة : بل إنك تقوم أساساً بالتدرُّب على مجرد رؤية الكلمات ، لا تفكر فى أنه ليس بإمكانك "رؤية"جميع الكلمات بالطبع ، فباستطاعتك رؤيتها جميعاً والدليل على ذلك : اقلب الكتاب ، وانظر إلى صفحة كاملة مطبوعة ، إنك تستطيع مشاهدة الصفحة بأكملها، ولا تكون قادراً على تمييز كل كلمة ، ولكن باستطاعتك رؤية جميع الكلمات . فى بعض الأحيان يقوم بعض الناس بالخلط بين الرؤية والفهم . إنهما غير متماثلين البتة ، فيمكنك رؤية كلمات أجنبية ، ولكن ليس معنى هذا أنك تفهم معناها .عندما تقوم بالقراءة للتدريب ، فإن الحالة يجب أن تكون دائماً واحدة ، وهى أن

تسترخى، وأن تحرك يدك بسرعة تامة ، وأن تنظر إلى الكلمات ، وكأنك تمر على كلمات لغة أجنبية . انظر إلى الكلمات جميعها وبالطبع لا تقرأ بغرض فهم كل كلمة .

كيف يمكنك تحريك يدك بسرعة أكبر؟

سبق وأن ناقشنا مسألة تحريك اليد عند القراءة ، فهناك بعض الطلبة يقولون أحياناً أنه ليس باستطاعتهم تحريك أيديهم بالسرعة الكافية ، فإذا كان لديك مشكلة من هذا النوع ، فيمكنك تحريك يدك بدءًا من المعصم فأسفل، وليس ذراعك كله . إن تحريك الذراع كاملاً من الطبيعى أن تكلَّ منه سريعاً . إن تحريكه كاملاً يشبه عملية التلويح باليد لوداع شخص ما ، فافعل ذلك لترى كيف يمكنك تحريك يدك للخلف وللأمام . أعتقد أن ذلك يمكن أن يتم بسرعة إلى حد كبير . لقد حسبت متوسط زمن تحريك اليد على أربعة آلاف كلمة فى الدقيقة، إذا قمت بممارسة القراءة الطولية بمعدل أقل من ألف ومائتى كلمة فى الدقيقة ، فإن القراءة للتدريب تعنى أنه يجب أن تكون سرعة القراءة فى هذه الحالة ثلاثة أمثال تلك السرعة ، أى بواقع ثلاثة آلاف وستمائة كلمة فى الدقيقة ، وإذا لزم الأمر يمكنك أن تمر على كل سطرين ، أو ثلاثة أسطر دفعة واحدة لكى تحقق السرعة المطلوبة، وكلما كانت حركة اليد أكثر ؛ كلما كانت النتيجة أفضل .

يعد هذا الفصل متكاملاً بحق ؛ حيث أن أداء هذا التدريب يعد إنجازاً رائعاً ، فإذا استطعت أداء هذا التدريب ، فإن جميع التدريبات الأخرى ستكون سهلة نسبياً . إذا كان لديك وقتٌ كافٍ ، قم بإعادة أداء هذا التدريب مرة أخرى ، لا تنتقل إلى فصل آخر من فصول الكتاب ، قبل أن تشعر باستطاعتك فى أداء هذا التدريب مع تحقيق السرعة المطلوبة فى القراءة بشكل دائم .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثانى الفصل ٦ لإتمام أعمال اليوم

١١

تعرّف على تقنيات الكتّاب

وساعد نفسك

إذا عرفت كيف يكتب الكتاب ، وخاصة كيف ينظمون كتاباتهم ؛ فسوف تتمكن من الوصول إلى لب المادة التى يكتبونها ، *إن كان ذلك يخدم غرضك* . فى حقيقة الأمر ، إذا كان لديك غرض محدد ومتقن التعريف ، تعرف كيفية التوصل إلى المكان الذى صاغ منه الكاتب ، أو كنت بحاجة إلى معرفته ، فإنك بهذا تستطيع توفير الوقت على نفسك ، وغالباً ما يوفر عليك هذا نصف الوقت الذى تقضيه فى القراءة بل ، وربما أكثر من ذلك.

ولحسن الحظ ، فإن هناك بعض الطرق العامة التى ينظم بها الكتّاب المواد التى يكتبون عنها ، وتقريباً ، ستجد أن أى شئ تقرأه سوف ينتمى إلى واحد من ثلاثة نماذج تنظيمية رئيسية وهى (١) صيغة المقالات الإخبارية ، (٢) والصيغة غير الروائية ، (٣) وصيغة الرواية (وخاصة الخيالية) وهى أصعب هذه الصيغ الثلاث، وسوف نناقش فى هذا الفصل الصيغتين الأخيرتين .

الصيغة الرئيسية غير الروائية

بالنسبة للقصص التى تنشرها الصحف ، ومعظم المقالات الافتتاحية ، والمقالات والكتابات التفسيرية ، مثل كتب المعلومات ، والكتب الدراسية ، فإنها تستخدم النماذج البسيطة ، ويكون للنموذج التفسيرى عادة ثلاثة أجزاء رئيسية هى : المقدمة ، والتوضيح ، والخاتمة ، وهذا هو النموذج البسيط . تعد الخاتمة من أهم الأجزاء فى الكتابات التفسيرية ؛ حيث يمكن للقارئ الكفء ، المحدَّد بوقت معين النظر أولاً إلى البداية ، ثم إلى النهاية فى الكتابة غير الروائية . إنه يفعل ذلك ، لأنه يعرف أن أهم الأجزاء فى هذه المادة هما هذان الجزءان (المقدمة ، والخاتمة)، ويكون الجزء الأوسط هو الأقل أهمية ، ويسير الأمر على النحو التالى : حيث يقوم المؤلف بتوضيح النقطة الرئيسية لديه فى البداية ببيان مضمون الموضوع ، أو بوضع سؤال يتطلب إجابة ، وبعد ذلك يقوم الكاتب بتوضيح النقاط مع بيان التعليلات لما وراء الأفكار ، وأخيراً ستتوصل إلى الخاتمة ، أو النتيجة .

وفى الكتاب الدراسى ، أو المادة العلمية التى تكون أطول من المقال ، فعادة ما تجد هذا النموذج الرئيسى يكرر نفسه فى الكتاب بأكمله ، فمثلاً نجد أن مؤلف كتاب ما يمكن أن يستخدم المقدمة ، أو الفصل الأول ، لتقديم الفكرة الرئيسية للموضوع ، ويمكن أن تتم كتابة هذا الفصل بنفس الطريقة : أولاً عرض النقطة الرئيسية ، ثم التوضيح ، أو الشرح ، ثم الخاتمة ، أما بالنسبة للفصول اللاحقة ، فإنها جميعاً ذات نقطة رئيسية لكل منها، ويتم تنظيمها طبقاً لذلك بحيث تمثل الأجزاء الخاصة بتوضيح الفكرة الرئيسية للكتاب ، أما الفصل الأخير للكتاب ، وهو الخاتمة ، فبإمكانه أن يخدم فى رسم جميع الأفكار الرئيسية للمؤلف .

قم بأداء التمرينات التالية لتعرف إلى أى مدى يمكن أن ينجح ذلك فى تحقيق المطلوب .

التمرين رقم : ١٦

المواد : كتاب غير روائي ، أو أى نص من النصوص ، أو قصة إخبارية مستخلصة من شبكة الإنترنت ، أو أى مجلة تشتمل على مقالات طويلة ، (وليست قصصاً قصيرة) ، وكل هذا يخضع لاختيارك .

الغرض : التدرب على معرفة النموذج التنظيمي للعمل غير الروائي ويكون كالتالي :

١- قم باختيار فصل قصير ، أو مقال وتأكد من أنه عمل غير روائي .

٢- اقرأ الفقرتين ، أو الأربع فقرات الأولى (بما يكفي معرفتك لما ستقرأ) ، ثم انتقل إلى النهاية لتقرأ الفقرتين الأخيرتين ، أو الأربع فقرات الأخيرة (حيث لا بد من وجود عبارات ختامية تلخص المضمون)، ثم قم بأداء نموذج للتذكير دون الرجوع إلى القطعة ذاتها ، وحاول أن تدوّن شيئاً عن موضوع القطعة ، وكذلك النقطة الرئيسية ، وأى شئ آخر يمكنك تذكره مع استخدام كلمات ، أو عبارات رئيسية.

٣- اقرأ الفصل بأكمله ، أو المقال من البداية دون الرجوع إلى نموذج التذكير الأول ، ودوّن كل ما تتذكره على الجانب الآخر من الورقة ، أو على ملفٍ جديد على الجهاز ، ثم قارن كمية المعلومات التى حصلت عليها من قراءة الفصل ، بالمعلومات التى حصلت عليها من قراءة المقدمة والخاتمة ، ضع فى الاعتبار الزمن الذى استغرقه كلا الأمرين .

وبدون شك ، لا بد أنك عرفت معلومات أكثر من قراءتك للقطعة كاملةً ، مقارنة بما عرفت من مجرد قراءة المقدمة ، والمؤخرة (الخاتمة) .

لابد أن يحدث هذا ، وإلا لتخلص المؤلفون من كتابة الأجزاء الوسطى ، وبالنسبة لتعميم الحالة على جميع الكتب ، فإن هذا يعد أمراً مستحيلاً . أحياناً تكون الأجزاء الوسطى غير هامة نسبياً كتوضيحات ، أو أمثلة، وأحياناً أخرى تكون توضيحات هامة لأفكار ونقاط صعبة .

ولكن إذا كان وقتك محدوداً ، أو *إذا كان غرضك ينحصر فى مجرد معرفة الفكرة الرئيسية ،*

فهل ترى أن من الأفضل قراءة القطعة كاملة بقدر ما يمكنك الوقت من ذلك ، أو أن تقرأ المقدمة ، والخاتمة؟

ربما حدث هذا معك من قبل ، وعرفت أن القارئ المتمرّس على القراءة من الأفضل له الإسراع بأقصى سرعة، عند قراءة الأجزاء الأقل أهمية ، والإبطاء عند قراءة الأفكار الأكثر صعوبة حتى يفهمها ، وهذا هو الشئ الذى يجب عليك فعله ابتداءً من الآن فصاعداً .

كما أنه من المهم أن تبدأ بتحديد الغرض من القراءة ، قبل قراءة أى شئ ، ومن المهم أيضاً أن تقضى بعض الثوان لتحديد تنظيم المادة ، حتى يتسنى لك إعداد خطة فكرية بشأن كيفية التعامل مع المادة ، وبمعنى آخر إنك تتعلم لكى تقرر ما الذى تريد أن تعرفه من المادة التى ستقرأها ، وكذلك أسرع طريقة تمكنك من ذلك.

نماذج الأعمال الروائية .

تعد نماذج تنظيم العمل الروائى أكثر صعوبة من غيرها ، ويعتقد بعض الناس أن العمل الروائى من أسهل الأعمال ،وقد يكون هذا حقيقياً إلى حد ما . إن كل شخص تقريباً يمكنه التعلق بالعمل الروائى ، وذلك لأن هذا العمل يكون مبنياً على الخبرة البشرية ، لا يمكن أن يتعلق كل الناس بالأعمال التفسيرية ، فقد لا تهمك "حياة القردة التى تعيش فوق جبل طارق " ، وبل وربما لا تعرف إلا أقل القليل عن القردة أساساً ، ولكن نجد أن كل شخص يألف العواطف البشرية ، ولذلك فإن ثمة شخصيات من أية أجناس يمكن أن يستحوذوا على انتباه ، واهتمام الآخرين مهما اختلت عاداتهم ، وأخلاقياتهم .

وبالرغم من المظهر الذى يبدو بسيطا بشكل خادع للعمل الروائى ، فإن تركيب هذا العمل ، وتنظيمه غالبا ما يكون صعبا ، وبينما يكون العمل التفسيرى نموذجا لنقل المعلومات ، فإننا نجد أن العمل الروائى نموذجا من الفن ، ومن تقنيات الفنان إخفاء فن التركيب ، ولا يتمثل الغرض من وراء العمل الروائى فى الإفصاح عن معلومات، أو إبداء التوجيهات ، وإنما يتمثل فى إثارة الاهتمام ، ولتعقيد الأمور أكثر ، فنجد أن هناك نماذج تنظيمية ، قد يصل عددها إلى عدد المؤلفين فى الدنيا .

كان أبسط وأفضل عرض سمعته فى حياتى ، هو ذلك الذى صدر من زوجة الراحل وولتر بيتكين الذى ألف العديد من الكتب الأكثر مبيعا ، وانتشارا ، ومن بينهما الكتاب الشهير وهو كتاب "تبدأ الحياة عند سن الأربعين" وكذلك أول كتاب صدر عن القراءة السريعة ، وقد كانت زوجة وولتر وهى السيدة كاترين هى وزوجها من أقرب ، وأعز الأصدقاء إلى أسرتى. عملت كاترين مع زوجها لسنوات عديدة تساعده فى إنتاج ، وتجميع كتبه ، ولقد أفادتنى هذه السيدة بالنصيحة التى أسدتها إلى وأنا فى الرابعة عشر من عمرى ، حيث كنت أحاول وقتها كتابة قصة قصيرة للطبقة العامية الإنجليزية ، وقالت لى "تعد القصة القصيرة حكاية عن شخصية واحدة تقع فى مأزق ، وتسعى هذه الشخصية إلى الخروج من هذا المأزق " ، فلقد ساعدتنى هذه الفكرة البسيطة على الخروج من المأزق بأن انتهيت من كتابة تلك القصة ، وعندما بدأت دراسة القراءة السريعة بعد ذلك بسنوات عديدة ، أصبحت هذه الحكمة أكثر وضوحا أمامى .

يتمثل معظم بناء العمل الدرامى الرئيسى ببساطة فى أننا نواجه بشخصية ، أو أكثر تحاول ، أو يحاولون عمل شئ ما ، ثم تبدأ القصة بعد ذلك فى التقصير كالدخول فى مأزق ، يتم التخلص منه بعد ذلك . سوف تجد مثل هذا النموذج يكرر نفسه ليس فقط فى القصص القصيرة ، وإنما أيضا فى الروايات الطويلة ، وفى أحد

الفصول قد تجد هذا النموذج ، وربما يتجاوز هذا النموذج حدّه ليشمل آخرين ؛ حيث يمكن أن تجد شخصاً يعانى من الوقوع فى مأزق ، وأخرى تعانى أيضاً من مأزق قد وقعت فيه .

إن التطبيق الدقيق ، والوعى الكافى بمختلف نماذج الكتابة ، سوف يساعد على الفور فى أن تصبح أكثر كفاءة ، ولكن لا تيأس إذا ما حدث بطء قليل ، عندما تستخدم هذه المعرفة لأول مرة ويحدث ذلك أحياناً عند تعلّم تقنية جديدة ، حتى وإن كانت هذه التقنية سوف تساعد كثيراً على الإسراع من القراءة مؤخراً.

ومع الفصول القليلة القادمة ، ستجد كفاءتك فى القراءة تتزايد بشكل ملحوظ ، مثل تضخم كرة الثلج الذى يضرب به المثل . سوف يحدث ذلك عندما تبدأ فى استخدام السرعات العالية فى القراءة ، مع تطبيق الأغراض المختلفة على مختلف المواقف بها ، ومع تعلّم مختلف التقنيات الأخرى .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثانى الفصل ٦ لإتمام أعمال اليوم.

١٢

لا تجعل تقليبك للصفحات

يتسبب في بطء قراءتك

أثناء قيامك بأداء التدريبات ، ربما راودتك الرغبة فى اتباع طريقة أسهل لاستخدام يدك من أجل تحقيق هدفك الخاص بسرعة القراءة . هناك طرق أخرى لإنجاز ذلك ، وقد حان الوقت الآن لكى تتعلم بعضاً منها ، وفى هذا الفصل ، سوف تتعلم حركة جديدة لليد ، وطريقة جديدة لتقليب الصفحات ، وكيف ستساعدك كلتا الطريقتين على أداء التدريبات بسرعة أكبر ، وهذا يعنى بالطبع ، تحقيق معدلات سرعة كبيرة فى القراءة ، وذلك لأنه كلما تم أداء التدريبات بصورة أسرع ، كلما تمكن المتدرِّب من القراءة بسرعة .

"حركة المسح"

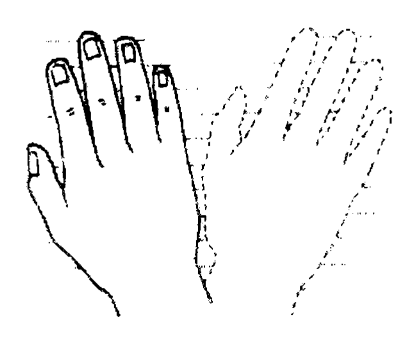
كانت الحركة الأولى لليد التى تم تعليمك إياها تبدو وكأنها حركة وضع خط تحت ما يتم قراءته ، أما الحركة الثانية ، فإنها مختلفة عن هذا تماماً ، إنها تسمى "حركة المسح" لأنها تبدو كأنك تقوم بمسح السطور المطبوعة على الصفحات ، وفيما يلى بيان بطريقة أداء هذه الحركة :

ضع يدك كاملة تحت أول السطور المطبوعة على الصفحة ، واجعل الإصبع الأوسط عند منتصف السطر تقريباً ، يجب أن تكون يدك فى وضع استرخاء ، مع وجود مسافات بين الأصابع ، والآن يمكنك البدء فى المسح بأصابعك من جانب إلى الجانب الآخر ، أى من أحد الهامشين إلى الهامش الآخر ، كما لو قمت بمسح الطباعة بسرعة فائقة ، وأثناء القيام بحركة المسح ، ابدأ بسحب يدك ببطء إلى أسفل الصفحة .

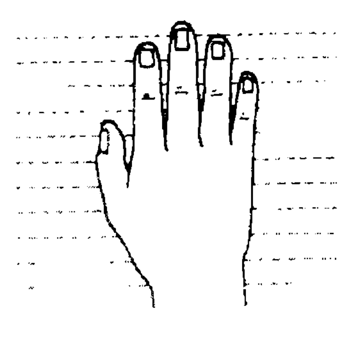
تبدأ حركة المسح لأول مرة عند القيام بممارسة التدريب المزدوج ، أو الثلاثى للقراءة ، وبمعنى آخر ، تختص هذه الحركة بعملية التدرب على القراءة ،وليس على القراءة لذاتها ولمعرفة مدى نجاح هذه الحركة ، عليك بأن تجعل يدك ممدودة أمام أى شئ ، كقلم مثلاً ، وابدأ بالمسح بأقصى سرعة ممكنة فوق الشئ ، فعندما تقوم بأداء هذه الحركة بسرعة ، فستكون قادراً على رؤية " مابين " أصابعك بحيث يظهر الشئ بوضوح تام ، وإذا قمت بأداء الحركة ببطء ، سيصبح من الصعب تماماً رؤية هذا الشئ ، ويوضح الشكل رقم (٦) كيف يمكن أن يكون الحال عند ممارسة هذه الحركة ، للتدرّب على القراءة السريعة .

قم بممارسة حركة اليد هذه على كتابك الشخصى ، وقبل استخدامها فى التمرين التالى ، قم بفتح الكتاب على أية صفحة من الصفحات ، واتبع التعليمات التالية ، وتذكر فعل هذا ، وكأنك لا تقرأ .

الشكل رقم ٦ حركة المسح باليد.



منظر اليد وهى تمسح



وضع البداية لليد

١- ضع راحة يدك السفلى ،وهى مسترخية ، ومنفرجة الأصابع الممدودة تحت السطر ، حرِّك يـدك كاملـة بدءاً من المعصم (وليس كامل الذراع) مبتدئاً من الهامش الأيسر ، وبأقصى سرعة إلى الهامش الأيمن، ثـم إعادة الحركة [بالنسبة للنص باللغة الإنجليزية ، والعكس إذا كان باللغة العربيـة] احـرص علـى جعـل يدك تتحرك جيئة وذهاباً ، اجعل الحركة متواصلة وتجنب أى توقف .

٢- أثناء إجراء حركة المسح ، قم بسحب ذراعك أسفل الصفحة حتى "تمسح" الصفحة كاملة ، غطِ الصفحة كاملة لمدة عشر ثوان أو أقل . ربما ترغب فى العدَّ "و احد ، اثنين ، ثلاثة .. وهكذا " حتى عشرة كـى تتمكن من أداء الحركة بسهولة . بعد ممارسة الحركة على عدد قليل من الصفحات ، فيجب أن تستعد للقيام بهذه الحركة فى التمرينات المزدوجة ، أو الثلاثية .

التمرين رقم : ١٧

المواد : أى كتاب بسيط،

قلم رصاص ، أو قلم حبر ،

وسيلة لقياس الزمن .

١- ضع الرقم (١) عند النقطة التى ستبدأ منها القراءة ، واقرأ لمدة دقيقة مع استخدام يدك ، ضع رقـم (٢) عند النقطة التى انتهيت فيها من القراءة .

اختيارياً : احسب معدل سرعتك فى القراءة .

٢- أعد قراءة نفس القطعة ، فى دقيقة واحدة ، مع محاولة الإسراع أكثر ، وقراءة جزءا أكبر ، ضع رقم (٣) عند نقطة توقفك عن القراءة .

٣- حدد على وجه التقريب ، مقدار ما قرأته بين النقطتين (١) ، (٣) ، وحدد جزء جديدا بعد النقطة (٣)، واجعل نهاية هذا الجزء النقطة (٤) ،ثم حاول ممارسة القراءة من النقطة (١) إلى النقطة (٤) فى دقيقة واحدة باستخدام حركة المسح باليد ، واحرص على عدم زيادة السرعة بشكل كبير. حاول أن تجعل مستوى التدرب على القراءة مسايرا لمقدار الوقت المسموح به ، أو المحدد.

٤- حدد جزءا آخر مساويا تقريبا لمقدار المادة الواقعة بين النقطتين (٣) ، (٤) ، واجعل نهاية هذا الجزء عند نقطة (٥) .

مارس القراءة من النقطة (١) إلى النقطة (٥) فى دقيقة واحدة مستخدما حركة المسح باليد .

٥- قم بالقراءة بدءا من النقطة (٥) ، وبأقصى سرعة ممكنة لمدة دقيقة .

استخدم طريقة حركة اليد التى تبدو فيها ، وكأنك تقوم بوضع خط تحت ما تقرأ .

ضع علامة جديدة هى حرف (×) عند النقطة التى توقفت فيها عن القراءة ، ثم احسب معدل سرعة قراءتك من النقطة (٥) إلى النقطة (×) ، وسجل معدل التقدم فى سجلك الخاص .

هل وجدت أنه من السهل كثيرا عليك الوصول إلى تحقيق هدفك ؟ ربما تتساءل بتعجب لماذا لم يتم تقديم هذه الطريقة عند التدريب المزدوج ، أو الثلاثى فى أول الأمر ؟!

إن السبب فى ذلك بسيط ، وهو أنه ما لم يتم قيامك بالتدرب - مع محاولة تحقيق الفهم عند قراءة ضعف، أو ثلاثة أمثال ما قرأته فى المرة الأولى ، بحيث تستوعب مفهوم التدريب الصحيح ـ فلن تكون مستعدا لأداء التدريب المزدوج ، أو الثلاثى ، وبمعنى آخر فعندما تقوم بقراءة التمرين ، فيجب عليك أولا وقبل كل شئ الوصول إلى تحقيق السرعة المطلوبة فى الوقت المحدد ، سواء فهمت ما تقرأ ، أو لم تفهمه ؛ حيث أن الفهم هنا لا يمثل أهمية ما ، **ولكن** ، يتحتم عليك فى نفس الوقت محاولة فهم شئ عما تقرأه ،ولذلك عند استخدامك لحركة المسح . فيستعين عليك الاستمرار فى محاولة فهم بعض الشئ من القطعة . إن ذلك يتيح لك الفرصة لتحقيق السرعة المطلوبة فى القراءة بسهولة كبيرة .

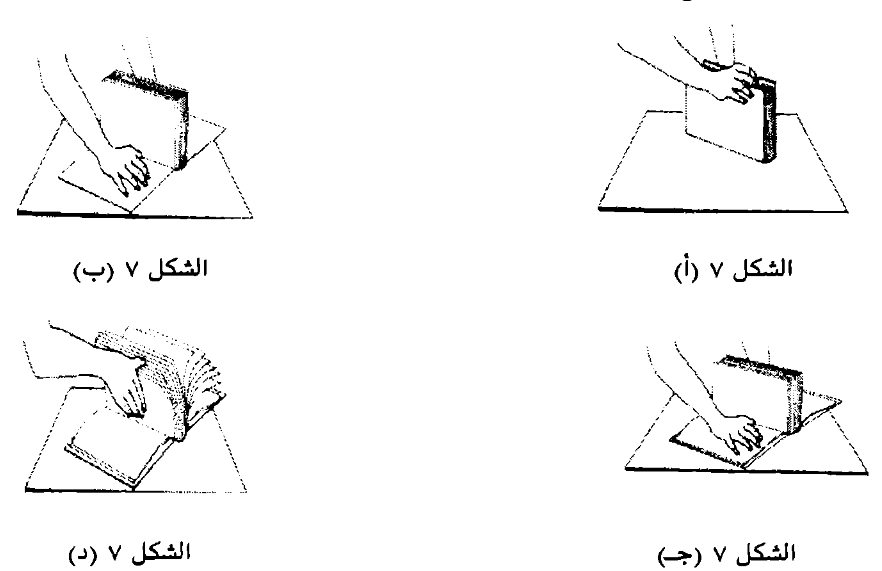
الحكمة البالغة فى استخدام ممسحة لزجاج السيارة

هناك اختلافات كثيرة خاصة بحركة اليد ، وبعض الأسماء التى تطلق على هذه الأشكال من حركات اليد تعطيك فكرة جيدة عن القليل منها ، مثل ممسحة زجاج السيارة ، والمكنسة ، والفرشاة .. وما إلى ذلك . لقد

كانت أغرب تجربة لى بشأن حركات اليد ، هى تلك التى حدثت أثناء قيامى بالتدريس فى بيتسـبيرج ، عندما استدعانى أحد المدرسين المساعدين بسرعة من مكتبى لمراقبة طالب – معروف لنا تمام المعرفة ـ أثناء قيامه بأداء أحد تدريبات الدورة ، لقد كان هذا الطالب معروفاً لدينا ، لأنه إلى حد ما غير طبيعى . كان طالباً متميزاً، يعمل بجد، ويحق نتائج طيبة بالرغم من تعوُّده على تفسير تعليماتنا حرفياً فى بعض الأحيان ، وفى تلك المرة ، كان هذا الطالب مشغولاً بتقليد مِمَسحة زجاج السيارة حسبما ورد فى كتابه ، جاعلاً الإبهام على شكل خطاف عند نهاية حاجب العين ، وقريباً من أذنه ، وكانت يده ترفرف لأعلى ، ولأسفل مثل مِمْسَحه زجاج السيارة ، بعد ذلك ، عندما بدأ فى الصفحة التالية ، كان عليه أن يبدّل حركات يديه وعينيه أيضاً ، ولكى أجعله يقوم بإجراء حركة اليد حسبما ورد فى الصفحة – ولكن بمسمى جديد لهذه الحركة – قررت أن أطلق اسم "حركة المسح"، وكانت تسمية "جيدة" .

حل مشكلة غير مرعبة

لعلك الآن تجد صعوبة فى تصفُّح صفحات كتابك إذا سبق لك استخدام كتبٍ يُكتب على كل صفحاتها أى على الوجه ، والظهر ، فإنه يحتمل أن تجد صعوبةً فى المحافظة على استواء وضع الأوراق ، وإذا كنت تستخدم كتباً ذات غطاءٍ سميك ، فقد تجد أنه يجب عليك عدم تصفح الكتاب أثناء قيامك بأداء التدريبات ، لأن ذلك يضيع عليك الوقت الثمين . هناك حلول لمثل هذه المشكلات ، وقد آن الأوان لأن تتعلمها: أولاً يلزمك أن تعرف كيف تجعل الكتاب "ليِّناً" ، لأنه إذا ظل صلباً وجديداً ، فسيتعذَّر استواء صفحاته عندما تريد أن تجعلها كذلك ، وربما اكتشفت أن صفحات الكتاب يجب أن تكون مستوية ليسهل تصفحها ، وتحريك اليد عليها عند القراءة ، والحل بسيط ،فهو مجرد اتباع الإرشادات الموضحة بالصور فى الشكل رقم ٧.



الشكل ٧ (أ)

الشكل ٧ (ب)

الشكل ٧ (جـ)

الشكل ٧ (د)

ضع ظهر الكتاب على سطحٍ مستوٍ ، وامسك الكتاب بكلتا يديك فى وضع رأسى على السطح (الشكل ٧ (أ)).

افتح أى غطاء للكتاب ، الأمامى ، أو الخلفى ، وقم بتمرير الإبهام إلى أعلى ، وإلى أسفل الصفحات قريباً من الحاشية قدر المستطاع (الشكل ٧ (ب)).

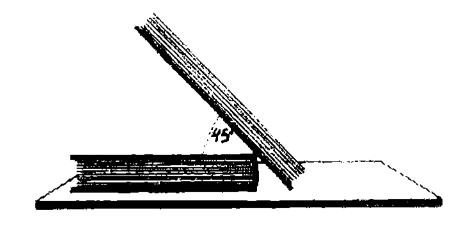
تصفح مجموعة من الصفحات الأمامية ، والخلفية ، ومرِّر إصبعى الإبهام إلى أعلى ، وإلى أسفل الحاشية واستمر فى هذا الإجراء على صفحات قليلة كل مرة حتى تتوصل إلى الوسط (الشكل ٧ (جـ)).

عند الانتهاء من هذا الإجراء ، اقلب جميع صفحات الكتاب بسرعة عدة مرات لكى تجعلها أكثر ليونة . (الشكل ٧ (د)) ، وفيما يلى بعض التنبيهات بخصوص "تليين" صفحات أى كتاب . احرص على عدم فتح الكتاب من الوسط لتبدأ بتمرير إصبعى الإبهام أعلى ، وأسفل الحاشية ، فلو فتحت الكتاب من الوسط ، وقمت بتمرير إصبعى الإبهام أعلى ، وأسفل الحاشية ؛ فقد تتسبب فى تفكيك الحاشية ، وخاصة بالنسبة للصفحات التى فى آخر الكتاب ، حيث تكون عادة مغراة وملتصقة بعضها بالبعض ؛ ولذلك فإنها تحتاج إلى الحرص فى التعامل معها ، وعليك دائماً أن تحرص على تصفُّح الأوراق بدءًا من الطرف الخارجى بالرغم من الحرص الشديد، فإن بعض الصفحات الخلفية للكتب تكون مغراة بطريقة تجارية لا يُراعى فيها سوى الربح (أى بالقليل من الغراء أو الصمغ) ولذلك ، سيكون من الصعب تليينها ، دون تفكيك الحاشية .

اقلب الصفحات بالطريقة السريعة

لقد تعلّمت فى الفصل الثالث أن أفضل وضع للكتاب هو أن يكون بزاوية ٤٥ درجة على المنضدة التى يوضع عليها ، ولتحقيق ذلك ، فإن أسهل شئ يمكن أن تفعله لتتمكن من ذلك ، هو وضع كتاب يتراوح سمكه بين بوصتين ، أو ثلاث بوصات خلف وأسفل الكتاب الذى تقرأه كما هو مبين بالشكل .

الشكل ٨ أفضل وضع للكتاب.



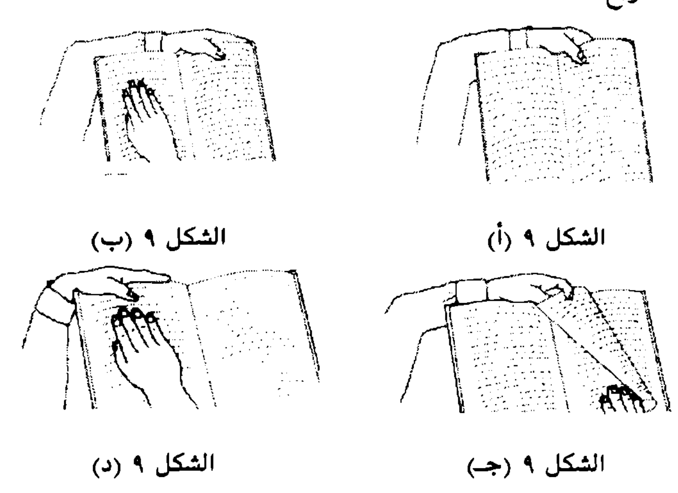
وعند أداء ذلك ، فإن أسهل طريقة لتصفح الأوراق ، تكون باستخدام اليد الغير مستعملة فى متابعة القراءة، وبالنسبة للأشخاص الذين يستعملون أيمانهم ، فبإمكانهم استخدام اليد اليسرى ، أما الشخص الأعسر فيستخدم يده اليمنى فى تقليب الصفحات ، ربما يبدو ذلك صعباً فى أول الأمر ، ولكن بعد ذلك سيصبح الأمر غاية فى السهولة مع أقل تدريب ، فلا تظن أن هذا الأمر لا يستحق الاهتمام . إذا أردت تحقيق معدلات عالية فى سرعة

القراءة ، فمن المهم أن تتدرب على ذلك بأكبر قدر ممكن ، ولذلك من الأفضل أن تتعلم ذلك الآن ، بحيث يصبح عادة مريحة بالنسبة لك ، عندما تكون جاهزاً للقراءة السريعة ، فإن ما ستحتاج التركيز عليه لن يتعدى المهارات الخاصة بالقراءة ، وليست تلك المهارات اليدوية .

لكى نتمكن من تقليب الصفحات بهذه الطريقة الجديدة عليك باتباع الإرشادات حسب التوضيحات المبينة فى الشكل ٩ .

بالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون اليد اليمنى ، عليهم أن يمسكوا الكتاب باليد اليسرى التى يمسكون بها وسط الحاشية ، أما الذراع ، فيجب أن يكون ملتو يا إلى أعلى حول الكتاب ، وعند القيام بمتابعة القراءة باليد اليمنى على الصفحة اليسرى ، تكون اليد اليسرى ممسكة بركن الصفحة اليمنى استعداداً لقلب الصفحة ، وعندما تقوم اليد اليمنى بتقريب الجزء الأسفل للصفحة اليمنى ، تبدأ اليد اليسرى بقلب الصفحة . تقوم اليد اليسرى بقلب الصفحات ، دون توقف ، بينما تعود اليد اليمنى إلى الجانب الأيسر للبدء فى متابعة القراءة على الصفحة الجديدة (من الجانب الأيسر) ، وبهذا النموذج الخاص بتقليب الصفحات ، يستفيد الشخص الأعسر بشكل واضح من هذا النظام ، أو الأسلوب؛ حيث يتمكن هذا الشخص من تقليب الصفحات باليد اليمنى مع متابعة القراءة باليد اليسرى ، وهى تقريباً الطريقة التى يستخدما أساساً . يجب على الأعسر أن يؤدى جميع حركات اليدين بعكس طريقة من يستخدمون اليمنى ، وبالنسبة لتقليب الصفحات (إذا كنت أعسراً) ، فيمكنك تصفحها إما من الأسفل ، أو من أعلى حسبما يتيسر لك.

الشكل رقم ٩ التقليب السريع للصفحات .



الشكل ٩ (أ) الشكل ٩ (ب)

الشكل ٩ (جـ) الشكل ٩ (د)

لكى تتدرب على ذلك، فإن من السهل عليك أداء ذلك كجزء من التدريب ، وفيما يلى تدريب خاص بتقليب الصفحات ، يمكنك أداؤه باستخدام "حركة المسح" باليد ، وبذلك تؤدى غرضين فى وقت واحد .

التمرين رقم : ١٨

المواد : أى كتاب.

١- قم بتليين صفحات الكتاب لضمان أن تظل أوراقه مستوية . ابدأ من الجهة الخارجية ، وقم بالأداء حتى تصل إلى الوسط ، ثم قلب صفحات الكتاب بسرعة تامة .

٢- أسند نالكتاب لأعلى باستخدام كتاب آخر تحته للتوصل إلى زاوية ٤٥ درجة ،ثم اجعل الكتاب مفتوحا ، وامسكه بيدك اليسرى (بالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون اليمنى) ، واستخدم يدك اليمنى فى متابعة القراءة على الصفحة اليسرى.

٣- امسح على الصفحة اليسرى فى حوالى عشر ثوان ، وعد من واحد إلى عشرة بصوت مرتفع ، أو منخفض.

يجب أن تكون اليد اليسرى فى وضع استعداد لقلب الصفحة بالإمساك بها إلى أعلى قليلا .

٤- امسح على الصفحة اليمنى فى حوالى عشر ثوان ، وعند الاقتراب من أسفل الصفحة ، اقلب الصفحة بيدك اليسرى.

ويجب العودة بيدك اليمنى إلى الصفحة اليسرى "الجديدة" ، للبدء فى المسح على الصفحة.

٥- استمر بأداء ذلك على عدة صفحات ، حتى تستطيع الإنجاز بعد ذلك بسهولة أكبر بعد التمكن من أداء هذه المهارات اليدوية ، والتى يجب ألا تزيد مدة التدرب عليها على أيام قلائل ؛فستصبح قادرا على التقدم بنجاح مضمون .

لإنجاز السبق

إذا أردت حقا إتقان هذه المهارات اليدوية ،بحيث تصبح جاهزا لما سيأتى ، فعليك أن تتدرب على تقليب الصفحات ، والمسح عليها مع بعض التغيير ، وهو أنه بعد إتقانك لأداء التمرين رقم ١٨ على أساس عشر ثوان لكل صفحة ، قم بالأداء على أساس ثمان ثوان ، ثم على أساس ست ثوان ، وأخيرا بواقع ثانيتين لكل صفحة ، وعندما تتمكن من أداء ذلك بسهولة (أى تقليب الصفحات دون إغفال أى منها) ؛ فستتقن أداء هذه المهارات اليدوية البسيطة .

تدريبات الممارسة الخاصة بالأسبوع الثالث

بمجرد انتهائك من دراسة الفصول من الأول إلى الثانى عشر ، حيث قضيت ستة أيام فى أداء المجموعة الأولى من تدريبات الممارسة ، فإنه يتعين عليك أن تبدأ بممارسة المجموعة التالية : أولا أن تقضى دورة كاملة فى أداء

هذا الجزء الجديد من التدريبات ، وبعد ذلك فى الأيام اللاحقة ، قم بقراءة فصل من الكتاب كل يوم بدءًا من الفصل الثالث عشر ، واتبع ذلك بتكرار أداء هذه التدريبات ، أو على الأقل على قدر ما تستطيع أداءه.

قم بأداء التدريبات بالترتيب دائماً ، ويفضل أن يكون ذلك بعد الانتهاء من قراءة الفصل الذى قررت قراءته كل يوم ، وكما كان الحال سابقاً ، إذا مارست التدريبات لمدة عشرين دقيقة فقط فى اليوم ، فعليك أداء التدريب الأول فى البداية ، وإذا قمت بالممارسة لمدة أربعين دقيقة فى اليوم ، فأدِ التدريبين الأول والثانى إذن . .. .. وهكذا .

وإذا قمت بممارسة التدريبات لأكثر من ساعة فى اليوم ، فمن الحكمة أن تتوقف أحياناً عن الممارسة ، فمثلاً بالنسبة للطالب المتحمس إلى أقصى الحدود ، والذى يرغب فى تحقيقه معدلات عالية تماماً فى السرعة ، حيث يتوفر لديه ساعتان ، أو أكثر لإجراء تلك الممارسات يومياً ، فإن عليه القيام بالممارسة فى دورتين مختلفتين ، وأقصى مدة بالنسبة للممارسة الواحدة يجب ألا تتعدى ساعة ونصف.

المواد المطلوبة لتدريبات هذا الأسبوع

وسيلة لقياس الزمن ،

قلم رصاص ، أو قلم حبر،

ورقة ، ويفضل أن تكون غير مسطَّرة مقاس ٨,٥ × ١١ بوصة ، كتاب ، أو كتابان من قائمة الكتب التى بحوزتكم

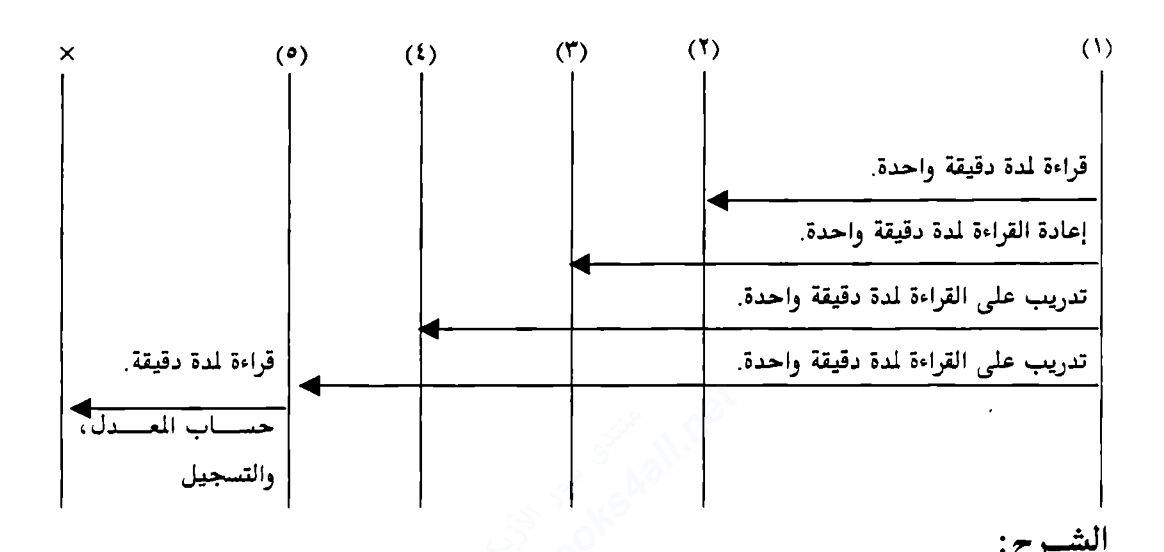
التدريب رقم : ٥

المواد : القائمة الأساسية. **الغرض** : مضاعفة معدل سرعتك فى القراءة.

الزمن التقديرى: عشرون دقيقة. **الهدف المنشود تحقيقه**: الوصول إلى الحد الأقصى من السرعة بسهولة.

يمكن تكرار هذا التدريب ثلاث مرات فى الدورة الواحدة

الرسم البيانى



الشــرح:

١- ضع علامة برقم (١) عند نقطة بداية القراءة ، اقرأ لمدة دقيقة واحدة مع استخدام يدك ، ضع علامة حيث تتوقف عن القراءة برقم (٢).

اختيارياً : احسب معدل سرعة قراءتك .

الغرض من القراءة :فهم القصة أثناء قراءتك لها .

ولا يتعين عليك أن تتذكر أى شئ لتحقيق هذا الغرض .

احسب السرعة التى تمكنت بها من تحقيق الغرض .

٢- أعد قراءة نفس القطعة مع زيادة السرعة ، وزيادة طول المادة لمدة دقيقة واحدة ، ثم ضع علامة عند نقطة النهاية برقم (٣) .

٣- ضع علامة على القطعة الجديدة من (٣) حتى النقطة الجديدة برقم (٤) ، والتى تساوى تقريباً طول الجزء من (١) إلى (٣) . اقرأ من (١) إلى (٤) فى دقيقة واحدة .

٤- ضع علامة على قطعة جديدة تبدأ من رقم (٤) حتى نقطة جديدة برقم (٥) تساوى تقريباً طول الجزء من (٣) حتى (٤) ثم اقرأ من (١) إلى (٥) فى دقيقة واحدة .

تنبيه : كرر الخطوة رقم ٤ حتى تتمكن من تحقيق الهدف المنشود ، والخاص بممارسة القراءة بالسرعة المطلوبة ، قبل الانتقال إلى الخطوة رقم ٥.

٥- من نقطة الانتهاء برقم (٥) ، اقرأ بأقصى سرعة ممكنة لمدة دقيقة واحدة ، ضع علامة (×) عند نقطة الانتهاء بعد التوقف عن القراءة ، احسب معدل سرعة قراءتك من النقطة برقم (٥) حتى (×) ، وسجل المعدل فى سجلك الخاص.

١- ضع علامة برقم (١) عند نقطة بداية القراءة.

اقرأ ابتداءا من الرقم (١) بأسرع ما يمكنك لمدة دقيقة واحدة .

ضع علامة برقم (٢) عند نقطة التوقف عن القراءة ، ابدأ باستخدام نموذج من نماذج التذكر ، وليكن البدء بكتابة موضوع ما قرأت على خط مائل .

٢- أعد قراءة نفس النقطة بسرعة أكبر لتحقيق قراءة جزء أطول ، قم بوضع علامة برقم (٣) عند نقطة نهاية ما قرأت .

أضف إلى ذاكرتك .

٣- ضع علامة برقم (٤) بنهاية قطعة جديدة تحددها بعد رقم (٣) ، وتكون مساوية فى طولها تقريبا للجزء من (١) إلى (٣) .

اقرأ الجزء من (١) إلى (٤) فى دقيقة واحدة .

٤- ضع علامة برقم (٥) بنهاية قطعة جديدة تحددها بعد رقم (٤) ، وتكون مساوية فى طولها تقريبا للجزء من (٣) إلى (٤).

مارس قراءة الجزء من (١) إلى (٥) فى دقيقة واحدة .

٥- عد إلى نقطة الرقم (٣) ، واقرأ بأسرع ما يمكنك لمدة دقيقة واحدة ، ثم ضع علامة (×) عند نقطة توقفك عن القراءة . أضف إلى ذاكرتك ، أو ابدأ بقطعة جديدة لمدة لا تزيد على دقيقة واحدة، وقم بحساب معدل سرعتك فى القراءة للجزء من (٣) إلى (×) ، وسجل المعدل فى سجلك الخاص .

التدريب رقم : ٧

المواد : القائمة الرئيسية.
الغرض : التعلم بسرعة للموضوع الذى تتناوله الفقرة.

الزمن التقديرى : عشر دقائق.
الهدف المنشود تحقيقه: معرفة عدد الفقرات التى يمكن قراءتها فى خمس دقائق.

١- اختر قطعة لمادة جديدة من أحد الكتب التى لديك مع استخدام فقرات تتراوح أطوالها ما بين أربعة وعشرة سطور إذا كان ذلك ممكناً .

٢- مع استخدام يدك ، قم بقراءة الفقرات بأقصى سرعة ممكنة ، مع وضع الغرض من القراءة فى ذهنك.

الغرض من القراءة : مجرد معرفة موضوع الفقرة.

٣- بدون النظر مرة أخرى إلى الفقرة ، ارسم خطاً مائلاً قصيراً على قطعةٍ من الورق ، اكتب على الخط المائل هذا ما تتذكره من الفقرة ، ويجب ألا يتعدى ما تكتب كلمة واحدة ، أو عبارة واحدة .

٤- إذا تذكرت شيئاً آخر ، قم بكتابة التفاصيل الأخرى على الخطوط الفرعية واصفاً إياها فى الجهات البديلة مبتدءًا من الأسفل .

تنبيه : عليك أن تهتم بتذكر التفاصيل وليس الغرض من القراءة الخاص بمجرد معرفة الموضوع الذى تتناوله القطعة .

٥- دوِّن بسجلك الخاص عدد الفقرات التى تمكنت من قراءتها فى خمس دقائق ، ويجب أن تتمكن من قراءة أكثر مما قرأت يوماً بعد يوم ، إذا مارست القراءة فى نفس الكتاب ، أو فى كتب أخرى بنفس درجة صعوبة هذا الكتاب .

التمرين رقم : ٨

المواد : القائمة الرئيسية.
الغرض : تجربة تقنيات جديدة فى القراءة اليومية.

الزمن التقديرى : عشر دقائق.
الهدف المنشود تحقيقه : تحقيق سرعة أكبر فى القراءة عن السرعة السابقة التى كانت فى البداية.

يمكن تكرار هذا التدريب ، ولكن من الأفضل تماماً أن يتم أداؤه بعد التدريب رقم : (٥) أو التدريب رقم : (٦)

البيانى (١).

(١) (٢)

جزء من عشر صفحات تقريبا

جرب قراءة الصفحة فى ١٠ ثوان باستخدام حركة المسح.
جرب قراءة الصفحة فى ٥ ثوان باستخدام حركة المسح.
اقرأ ، مستخدماً التمرير تحت السطور ، ولاحظ الغرض.

الشـــرح:

١- اختر جزءًا ، أو فصلاً من عشر صفحات بأحد الكتب المدونة بقائمتك .
كن مستعداً لتحديد زمن ما ستقوم بقراءته .

٢- اقرأ الجزء كاملاً ، باستخدام حركة المسح باليد على أساس عشر ثوان للصفحة الواحدة (ويمكن أن تعدُّ بنفسك بقول واحد اثنان . . . . وهكذا. . . . إذا رأيت أن هـذا يساعدك) فلا تجعل المدة تزيد عن دقيقة ، ونصف لقراءة عشر صفحات .

٣- مارس قراءة الجزء كاملاً على أساس خمس ثوان للصفحة الواحدة ، ولا تجعل المدة تزيد عن دقيقة واحدة لقراءة عشر صفحات .

٤- بالانتباه للوقت، قم بقراءة الجزء كاملاً بأقصى سرعة ممكنة ، مع وضع الغرض من القراءة فى الاعتبار .

الغرض من القراءة: الاهتمام بالقصة الرئيسية فقط ، وإذا أدركت أكثر من ذلك ، فعليك بالإسراع أكثر.

٥- احسب معدل سرعة قراءتك ، ثم سجل ذلك بسجلك الخاص ، ولحساب معدل سرعتك اتبع ما يأتى.

أولا: احسب إجمالى عدد الكلمات التى قرأتها ، وذلك بحساب متوسط عدد الكلمات فى كل سطر ، واضربه فى عدد مرات قراءة السطور) ، وثانيا اقسم على عدد الدقائق عدد الكلمات التى تمت قراءتها .

مثال : الصفحات التى قرأتها

$9\frac{1}{2}$ كلمة فى السطر : ٨ سطور تمت قراءتها :

٢١٢ إجمالى عدد الكلمات التى تمت قراءتها:

٨ × ٢١٢ = ١٦٩٦ الزمن المستخدم للقراءة :

$3\frac{1}{2}$ دقيقة لحساب الكلمات التى تمت قراءتها فى الدقيقة الواحدة:

١٦٩٦ ÷ $3\frac{1}{2}$ = ٤٨٤ كلمة فى الدقيقة .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثانى الفصل ٦ لإتمام أعمال اليوم.

١٣

اجعل القراءة الصعبة سهلة

على وجه العموم ـ أثناء القراءة ـ عليك ألا تنزعج بخصوص فهمك ، أو عدم فهمك للقطعة ، ولكن هناك بعض الاستثناءات ، فإذا كنت طالباً ، فيجب عليك قراءة ، واستيعاب قطعة صعبة للغاية ، وقد تفهم كل كلمة بكل فقرة ، ولكن ربما لا تستطيع فهم معناها الكلى ، ويعود ذلك إلى حقيقة كتابة المؤلف التى تتميز بالتجريد لا التحديد .

كيف يؤثر التجريد فى الكتابة على الفهم عند القراءة؟

عندما تقرأ، فإن قراءة الكتابة المجردة تكون أصعب من غيرها ، كما أنها تستغرق وقتاً طويلاً من الوقت الذى تستغرقه قراءة الكتابة المحددة ، أو المعينة . يعود هذا إلى أنه عندما يصادفك التجريد الذهنى فيما هو مكتوب ، فإنه يتحتم عليك غالباً التوقف ، لتكوّن نموذجاً ، أو مثالاً محدّداً فى ذلك ، ولتتمكن من فهم هذا التجريد الذهنى ، فمثلاً ، إذا ما تم ذكر "نظرية النسبية" فمن أجل التوصل إلى فهم هذه العبارة ، فإنه يجب على القارئ أن يستحضر فى ذهنه معنى هذه النظرية ، وكُنهها (إن كان أصلاً يعرف شيئاً عنها) ، ولكن إذا قلنا، "تفاحتان وتفاحتان يساوى أربع تفاحات" ؛ فإن القارئ لن يجد أى صعوبة فهم المعنى المقصود .

وبنفس الطريقة ، إذا تناول كاتب ما الحديث عن "وعاء مشروب ملون " ، فسيجب على القارئ أن يبيِّن ما يعنيه الكاتب . إن كلمة "ملَّون" غير محددة ، ربما تعنى عدة ألوان مختلفة كذلك ، فإن كلمة "مشروب" يمكن أن تعنى أشياء كثيرة تماماً ، وكذلك كلمة "وعاء" يمكن أن نقصد بها كوباً ، أو إبريقاً ، أو علبة حليب مثلاً ، ولكن إذا تحدث الكاتب عن "فنجان أحمر للقهوة"، فإن القارئ سيفهم فى الحال ما يقصده على وجه التحديد. تكون هناك صعوبة فائقة عند القراءة للفهم ، إذا ما كانت كتابة المؤلف على المستوى المعنوى ، أو التجريدى ، ولحسن الحظ ، تُوجد طرق عديدة لمعالجة تلك المشكلات ، ولقد اكتُشف حديثاً أن كل شخص له أسلوبه الخاص فى الكتابة وفى الحديث ، وعندما تستطيع كقارئ أن تفهم كيف يكتب جميع الكتّاب ، فإن القارئ يتمكن عادة من تحليل الكتابة الصعبة ، والوصول إلى فهم معناها ، وهذا يمكن أن يساعد بدرجة كبيرة على تكوين فهم أفضل عند القراءة .

كيف يكتب الناس ، وكيف يتحدثون

عندما يكتب الناس ، أو يتحدثون ، فإنهم يقسِّمون ذلك إلى "فقرات" ، أو مجموعات من الجمل التى تتناول فكرة واحدة بالتفصيل ، ويبدأ هؤلاء الناس عادة ببيان ما سوف يتناوله بالكتابة ، ثم يستطردون فى الإفصاح عن

ذلك . إن معرفة بداية تقديم الموضوع ، أو الحديث يساعد كثيراً على التيقن من كون الكتابة ، أو الحديث على المستوى التجريدى ، أو المعنوى ،وهذا هو الوضع الذى يصعب الفهمُ فيه .

عندما يستمر الكُتَّاب ، أو المتحدثون فى سرد "الفقرة" فسيصبحون أكثر تحديداً وواقعية ، وبذلك يصبح من الأسهل فهم ما يكتبون ، أو ما يقولون . يعود ذلك إلى أن الكتّاب ، أو المتحدثين يعطون أمثلة ، أو تفسيرات فى نهاية الفقرة عما سبق بيانه فى بدايتها ، وغالباً ما تكون الأمثلة ، أو التفسيرات أكثر تحديداً ، وأكثر سهولة للفهم ، وعند التعامل مع قطع صعبة ، وإن لم يتمكن القارئ من فهم أحد الأجزاء ، فإنه يستطيع فهم أجزاء أخرى ، وإذا تعلّمت كيفية فهم العلاقة بين الأجزاء بعضها ببعض ،فإن هذا يجعل فهم القطع الصعبة أكثر سهولة ويسراً .

مستويات التعميم أو العمومية

طالما كانت الجملة تميل إلى التجريد ، أو معنوية بشكل ، أو بآخر ، سواء كانت عامة ، أو محددة ؛ فإننا نستطيع أن نحدد لها "درجة" توضح لنا مستوى ميلها للتجريد ، وتطوير مثل هذا الوعى يعدُّ المفتاح الذى ييسِّر لنا قراءة وفهم القطع الصعبة ، ولحسن الحظ ، فإجراء ذلك يعدُّ أمراً سهلاً للغاية .

ربما كانت نسبة خمس وتسعون بالمائة من الجملة الأولى لأية فقرة تُعطَى الدرجة "١" ، وهى التى تعنى أن مثل هذه الجملة تكون أعلى مستويات العمومية ، وبالنسبة لأية جملة تصبح أكثر تحديداً ، (أى أسهل للفهم) فإنها تُعطَى درجة ، أو رقماً أعلى ، وهذا أمر يسهل تقريره ، لأن الجملة يمكن أن تؤدى غرضين فقط ، فالجملة يمكن أن تعطى توضيحاً أكثر للجملة الرئيسية فى الفقرة ، أو أنها يمكن أن تعطى تغييراً أكبر للجملة السابقة لها مباشرة . يوجد هناك ثلاثة نماذج فى العادة، ويكون من السهل تحديدها ، وفيما يلى إحدى هذه النماذج :

وُجد معطف أزرق متروكاً داخل حجرة إيداع المعاطف ، أو الأمتعة بصفة مؤقتة) ،

وكان أحد الكمّين ممزقاً ، ولم يعرف أحد صاحب هذا المعطف .

فى هذه الحالة ، تفيدنا الجملة الأولى عن موضوع الفقرة ، ولذلك تُعطى الدرجة "١" إنها أكثر الجمل عمومية، أما الجملة الثانية وهى "كان أحد الكُمين ممزقاً " فإنها توضح الكثير عن " المعطف الأزرق" ؛ وحيث أنها أصبحت أكثر تحديداً ، فإننا نعطيها الدرجة "٢" . أما الجملة الثالثة ، فتقوم بنفس المهمة . إنها تعود بنا ثانية إلى الجملة الرئيسية ، ولكنها لا توضح شيئاً أكثر عن الكُم الممزق ، ولهذا فإننا نعطيها أيضاً الدرجة "٢" وفيما يلى بيان كيفية تخطيط رسم بيانى عن الفقرة .

المستوى "١"	وُجد معطف أزرق متروكاً فى حجرة الإيداع	
المستوى "٢"	كان أحد الكُمين ممزقاً.	لم يعرف أحد صاحب هذا المعطف.

والنموذج الثانى يسهل تحديده كالنموذج الأول ، وفيه تعطى كلُّ جملة تفسيراً أكثر عن الجملة السابقة لها .

إن تغيير النموذج الأول قليلاً يجعل الأمر أكثر سهولة :

وجد معطف أزرق متروكاً فى حجرة الإيداع ،

وكان أحد الكُمين ممزقاً . يبدو أنه تم استخدام سكين لتمزيقه .

مرة أخرى تُعطى الجملة الأولى الدرجة "١" ؛ حيث أنها ما زالت أكثر الجمل عمومية (والجملة الرئيسية)، أما الجملة الثانية ، فمازالت كما كانت قبل التغير فى الفقرة ، وهى تعطى إيضاحاً أكثر عن الجملة الأولى ، فهى ما زالت تُعطى الدرجة "٢" .

أما الجملة الثالثة الجديدة ، فإنها تؤدى غرضاً مختلفاً ، وعلى عكس الجملة الثالثة فى الفقرة السابقة ، فإن هذه الجملة لا تشير مباشرة إلى الجملة الرئيسية ، وإنما تعطى إيضاحاً أكثر خصوصية من الجملة السابقة لها ؛ وحيث أنها أصبحت أكثر تحديداً ، فستعطى درجة "٣" ، وفيما يلى بيان كيفية تخطيط رسم بيانى للفقرة .

المستوى "١" وُجد معطف أزرق متروكاً فى حجرة الإيداع

المستوى "٢" كان أحد الكُمين ممزقاً.

المستوى "٣" يبدو أنه قد تم استخدام سكين لتمزيقه.

ببساطة تامة نجد أن كل ما تستطيع الجملة أن تؤديه ، هو إعطاؤنا إيضاحاً أكثر عن الجملة السابقة لها ، أو العودة بنا إلى الجملة الرئيسية ، وبطبيعة الحال ، فإن بإمكانك إحداث تغيير على النموذجين الرئيسيين ، أو إضافة جملة اعتراضية ،وهذا يعطينا نموذجاً ثالثاً على النحو التالى :

وجد معطف أزرق متروكاً فى حجرة الإيداع ، وكان أحد الكُمين ممزقاً ، يبدو أنه قد تم استخدام سكين لتمزيقه. لم يعرف أحد صاحب هذا المعطف .

وفى مثل هذه الحالة يظل التخطيط بنفس الصورة الخاصة بالنموذج الثانى على النحو التالى:

المستوى "١" وُجد معطف أزرق متروكاً فى حجرة الإيداع

المستوى "٢" كان أحد الكُمين ممزقاً.

المستوى "٣" يبدو أنه قد تم استخدام سكين لتمزيقه.

تعد الجملة الأخيرة دقيقة تماماً وهى "لم يعرف أحد صاحب هذا المعطف " إنها لم تعطِ شرحاً أكثر عن الجملة السابقة لها ، ولكنها تعود بنا إلى الجملة الرئيسية الأولى ، ولذلك فإنها تُعطى الدرجة "٢".

إذا تمكنت من فهم هذه النماذج البسيطة ، فستعرف بذلك كيف يكتب الكتاب ، وكيف يتحدث المتحدثون. يبدأ الناس *بجملة عامة* ، ثم يتحركون بعد ذلك للإخطار عن الموضوع *بتحديد أكثر* ،وأحيانا يعودون بالإشارة إلى الوراء ، ثم التقدم ثانية.

السؤال "الاختبارى"

لمعرفة ما إذا كانت الجملة تشير إلى أى جملة أخرى سابقة ، فما عليك إلا مجرد أن تسأل نفسك *ما الذى* يتم به العودة من الجملة إلى *شئ ما* فى الجملة الأخرى ، وإذا كان لديك أى شك (ربما تشير إلى شئ ما فى كلتا الجملتين السابقتين) ، فاسأل نفسك أى من الجملتين تخبر أكثر من الأخرى .

أحيانا تستخدم الجملتان نفس الكلمة ،فمثلا قد يشير الضمير إلى اسم فى الجملة السابقة ، وقد يشير المرادف (الكلمة التى تعطى نفس معنى كلمة أخرى) ، أو العبارة إلى مجرد كلمة واحدة سابقة ، ولذلك فإنه قد يصعب أحيانا الوصول إلى الدليل القاطع ، حيث يوجد دائما كلمة ، أو عبارة تشير إلى كلمة ، أو عبارة أخرى ، وهنا يمكنك معرفة عدد الكلمات ، أو العبارات التى يتحتم عليك تحديدها .

التمرين رقم : ١٩

المواد : ورقة ،

قلم حبر أو قلم رصاص.

١- فى الفقرات التالية حاول معرفة ما إذا كانت الجملة الثالثة تحتل المستوى "٢"، أو المستوى "٣" (من حيث إرشارتها إلى الجملة الأولى الرئيسية ، أو الجملة الثانية ، قم برسم التخطيط البيانى لذلك على الورقة التى بحوزتك .

تعيش مارى جونز فى "بيشدا" بميريلاند ، إنها تستمتع بممارسة الألعاب الرياضية ، وهى تحب التدحرج كأفضل تلك الألعاب .

١- تعيش مارى جونز فى "بيشدا" بميرلاند

٢- إنها تستمتع بممارسة الألعاب الرياضية

٣- وهى تحب التدحرج كأفضل تلك الألعاب .

أ- يشعر "توم مودى" بالتعاسة التامة ، لقد رسب فى اختبار التسويق ، إنه لم يستذكر المادة .

ب- يعيش "فرانك نورث" فى مدينة نيويورك ، وهو يستمتع بالبحث عن المعلومات من خلال شبكة الإنترنت ، وهو طالب متميز أيضاً .

جـ- "بولى رانكن" القادمة من مدينة كليفلا بذ بمقاطعة أوهيو ، وهى طالبة متميزة ، وكذلك فإنها عضوة فى العديد من النوادى .

د- يحب "رونالدبرايك" التصميم ،فهو يقوم بتصميم المنازل ، والمكاتب من الداخل ، وأحياناً يقوم بتصميم الأقمشة ، وأوراق الجدران .

هـ- تعيش "لورى مامين " فى فلوريدا ، وكانت تعيش قبل ذلك فى تورنتو بكندا ، وهى الآن تفضل الطقس الدافئ فى فلوريدا عن طقس تورنتو .

و- تعد "سيمون بيك" طاهية حاذقة ، وهى توازن بين عملها ، وحياتها المنزلية ؛ حيث أنها تجيد إعداد وجبات ممتازة ، يقول زوجها أنه يتحتم عليها أن تجرب تقديم الطعام .

ز- تعد " مارابريدجز" من ألمع الطالبات ؛ حيث أنها تحلم بالانضمام إلى أرقى الجامعات ، لقد أدرج اسمها في قوائم الشرف ، لما لها من أنشطة فى العديد من مؤسسات المناهج الإضافية ، وقد حازت على التأييد " كأكثر الجميع توقعاً للنجاح فى الانضمام إلى هذه الجامعات".

ح- يعد "دوج وود" من أكثر الناس إشراقاً ممن أعرفهم ، وحتى إذا شعر بالمرض ، فإنه يوجه النكات إلى كل شخص ، وتوجد ابتسامة دائمة على محيّاه .

ط- إن "فيرلانيلسين" مدرسة رائعة ، الصبر هو أحد سماتها المتميزة ،

إنها تستطيع أن تعلم المراهقين ، والبالغين على السواء .

ى- تعد "أنى" من بين الرياضيين الأكفاء ، وتعد كرة القدم هى لعبتها المفضلة ، وهى تشعر بقمة السعادة عندما تلعب بين المدافعين .

إن لم تتأكد من صحة الإجابات على بعض هذه الأمثلة ، فيمكنك المراجعة على نهاية هذا الفصل ، ولكن عليك أن ترى أولاً إمكانية الإجابة بنفسك . كل ما عليك فعله هو معرفة ما إذا كانت الجملة الثالثة تعطى إيضاحاً أكثر عن الجملة الأولى ، أو على الجملة الثانية ، وهناك تجد دائماً كلمة ، أو عبارة تشير إلى الكلمة ، أو العبارة الأخرى فى الجملة الأخرى المرتبطة بها .

إذا نجحت مع الفقرات ذات الثلاث جمل ، فقد أصبح الوقت مناسباً للمحاولة مع أمثلة ذات أربع جمل ، وفى هذه الحالة تعد الجملة الأولى الجملة الرئيسية ؛ حيث تفيد بموضوع الفقرة . أما الجملة الثانية ، فى جميع الفقرات التالية ، فإنها تنتقل إلى مستوى آخر لأنها تفسّر شيئاً آخر أكثر من الجملة الأولى ، أما الجملة الثالثة فإنها يمكن أن تفيدك بشكل أكثر عن الجملة الأولى ، أو عن الجملة الثانية ، ولهذا ، فإنها يمكن أن تكون على المستوى "٢" ، أو على المستوى "٣" ، أما الجملة الرابعة ، فاعتماداً على الجملة التى قبلها إما أن تكون على المستوى "٢" أو على المستوى "٣" أو على المستوى "٤" .

التمرين رقم : ٢٠

المواد : ورقة ،
قلم حبر ،
أو قلم رصاص.

١- فى الفقرات التالية ، حاول أن تعرف ما إذا كانت الجملة الثالثة على المستوى "٢" ، أو على المستوى "٣" ، ثم أوضح هذا بالرسم البيانى على الورقة التى بحوزتك .

٢- بعد ذلك حاول معرفة إذا كانت الجملة الرابعة على المستوى "٢" (من حيث أنها توضح شيئاً أكثر عن الجملة الأولى) ، أو على المستوى "٣" (بتوضيحها لشئ أكثر عن الجملة الثانية) ، أو على المستوى "٤" (من حيث تفسيرها لشئ أكثر من الجملة الثالثة) ، ثم أضف ذلك إلى الرسم البيانى الذى قمت برسمه.

<u>مثال :</u>

تعيش مارى جونز فى "بيتشدا" بميريلاند ، وهى تستمتع بممارسة الألعاب الرياضية ، وهى أيضاً طالبة متميزة . تعد الرياضيات مادتها المفضلة .

١- تعيش مارى جونز فى "بيشدا" بميريلاند.

٢- وهى تستمتع بممارسة الألعاب الرياضية ، | وهى أيضاً طالبة متميزة.

٣- تعد الرياضيات مادتها المفضلة.

أ- يعيش "جون فرانكلين" فى "تيمبى" أريزونا"، وهو يستمتع بممارسة الألعاب الرياضية وهو كذلك رئيس فريق لعبة الرجبى ، وبالرغم من ذلك ، فهى ليست رياضته المفضلة .

ب- يعيش "ألن بيل" فى مدينة نيويورك ، وهو يحب الريف مثل حبه للمدن ، وتعد منطقة فيرمونت المنطقة الريفية المفضلة لديه ، وهو يحب التزحلق على الجليد فى منطقة فيرمونت .

جـ- تعيش "بونى راستون" فى لوس أنجلوس . إنها تحب المدرسة ، وتعد إدارة الأعمال مادتها المفضلة ، كذلك تحب "بونى" الألعاب الرياضية .

د- يعيش "مارك تيمبل" "فى يتبورن" بكاليفورنيا ، ويقع منزله أعلى أحد التلال ، وهو رياضى متميز ، وطالب ممتاز أيضاً ، لقد تعود على اللعب فى مجموعة صغيرة .

هـ- يعيش "ستيفن هوندر" فى تيمبى بالأريزونا ، وهو يستمتع بممارسة الألعاب الرياضية ،وهو أيضاً رئيس فريق كرة السلة ، أما الإسكواش فهى لعبته المفضلة .

قد تحتاج إلى وقت طويل لكى تعرف على وجه السرعة ما إذا كانت الجملة على المستوى "١" ، أو "٢" أو "٣" ، أو "٤" ، ولكن هذا الأمر يحتاج إلى تعلُّمه . يعود ذلك إلى أنه بمجرد تمكنك من ذلك ؛ فستتمكن من تحليل معظم أجزاء القطعة الصعبة ، وبعد ذلك ، عندما لا تستطيع فهم أى جزء من أجزاء القطعة بإعادة أكثر الأجزاء عمومية ، فيجب عليك أن تحاول معرفة الأجزاء التى تكون أكثر تحديداً . يوجد هناك دائماً جزء " محدد " يمكنك فهمه بسهولة ، وبمجرد فهمك لجزء ما ، فإن ذلك سوف يساعدك على فهم الأجزاء الأصعب. يمكن للقراءة الصعبة أن تصبح سهلة بمجرد معرفتك للتقنيات الخاصة بالقراءة ، وفى حقيقة الأمر ، ربما تفكر فى ذلك كنوع من الرياضة الذهنية ؛ حيث أن الأمر كذلك بالفعل ، وقبل أن تبدأ التدرّب على التمرينات اليوم ، يمكنك الرجوع إلى التوضيحات التالية ، إذا كنت بحاجة إلى معرفتها .

مفتاح الحل الخاص بالتمرين رقم : ١٩

أولاً تُعطَى المستويات الخاصة بجميع الجمل لكل فقرة من الفقرات ، ثم بعد ذلك يتم بيان أى من الكلمات أو العبارات التى تتعلق بغيرها فى الجمل الأخرى .

أ- "١" / "٢" / "٣" ("هو" توضح شيئاً ما عن اختبار التسويق ؟

ب- "١" / "٢" / "٣" ("طالب" متميز" تتعلق "بفرانك" ولا علاقة لها "بالبحث عن المعلومات عبر الإنترنت) .

جـ- "١" / "٢" / "٢" ("عضوة فى العديد من النوادى" توضح شيئاً أكثر عن " بولى "وليس عن "طالبة").

د "١" / "٢" / "٢" (" الأقمسة .. .. وأوراق الجدران" توضيح شيئاً ما أكثر عن "رونالد" ، وليس عن "الأجزاء الداخلية").

هـ- "١" / "٢" / "٢" ("تفضّل .. الطقس "توضح شيئاً ما أكثر عن "لورى" ، وليس عن "تورنتو").

و- "١" / "٢" / "٣" ("توازن " توضح شيئاً أكثر عن "سيمون" ، وليس عن "طاهية").

ز- "١" / "٢" / "٢" ("تعيش" توضح شيئاً أكثر من "سارا"، وليس عن قائمة الشرف").

ح- "١" / "٢" / "٢" ("إبتسامة" توضح شيئاً أكثر عن "دوج" ، وليس عن "مريض" ، أو "نكتة").

ط- "١" / "٢" / "٢" ("تعلم .. على السواء" توضح شيئاً أكثر عن "فيرلا" ، وليس عن "الصبر").

ى- "١" / "٢" / "٣" ("المدافعين" تشير إلى لعبة كرة القدم ، وليس إلى رياضى).

مفتاح الحل الخاص بالتمرين رقم : ٢٠

أولاً تُعطَى المستويات الخاصة بجميع الجمل لكل فقرة من الفقرات ، ثم بعد ذلك يتم بيان أى الكلمات، أو العبارات التى تتعلق بغيرها فى الجمل الأخرى .

أ- "١" / "٢" / "٣" / "٤" ("فريق لعب الرجبى" تشير إلى الألعاب الرياضية .. ، وليس إلى "الرجبى").

ب- "١" / "٢" / "٣" / "٤" ("منطقة ريفية " تشير إلى "الريفية" "وفيرمونت" تشير إلى "فيرومونت")

جـ- "١" / "٢" / "٣" / "٢" ("مادتها المفضلة " تشير إلى " المدرسة" ، و "تحب الألعاب الرياضية" تشير مرة أخرى إلى " بونى " لأنها لا توضح شيئاً أكثر عن "إدارة الأعمال" أو "المدرسة").

د- "١" / "٢" / "٢" / "٣" ("طالب متميز ، ورياضى" تشير إلى "مارك " لأنها لا تشير إلى " المنزل" إطلاقاً، وتشير " مجموعة صغيرة " إلى رياضى") .

هـ- "١" / "٢" / "٣" / "٣" ("فريق كرة السلة تشير إلى الألعاب الرياضية ، وتشير "الاسكواش " أيضاً إلى الألعاب الرياضية ؛ حيث أنها لا تخطرنا بأى شئ عن كرة السلة") .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثالث الفصل ١٢ لإتمام أعمال اليوم.

١٤

كيف يقرأ الناس بسرعة فعليَّة

تعد محاولاتنا لأن نجعل قراءتنا سريعة ظاهرة حديثة ، وقد ظهرت هذه الظاهرة ، واستشرت بسبب الزيادة الهائلة فى كمية المواد المطبوعة ، والإلكترونية ، وبسبب زيادة الطلبات بما يستنفذ منا الوقت فى عالمنا الحديث. فيما مضى كان هناك تفضيل " للروايات الطويلة لأن الناس كانوا يستمتعون بقضاء أمسيات هادئة فى منازلهم دون وجود أجهزة التلفاز ، أو شبكة الإنترنت ، أو أجهزة الراديو ، أو البريد الإلكترونى ، أو الأفلام المتحركة ، أو الأقراص المدمجة (سى . دى) ، أو الهواتف المحمولة ، أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة ، بل وحتى السيارات ، لقد ضاعت مثل هذه الأيام "الهادئة) دون رجعة .

وبالنسبة للمحاولات الأولى لزيادة سرعة القراءة ، فإنها تضمنت استخدام ميكانيكيات متنوعة كوسائل، منها جهاز التا شيستسكوب" ، وأجهزة قياس معدلات القراءة. مثل هذه الوسائل يمكن أن تكون لها نتائج طيبة عندما يستخدمها الطلبة ، ولكن معدلات سرعة القراءة أصبحت تنخفض عند الكف عن استخدام مثل هذه الميكانيكيات.

الاكتشاف البسيط الرائع لإفيلين وود

منذ أكثر من خمسين عاماً مضت ، قامت "إيفيلين وود" - والتى كانت استشارية ، وأستاذة علم القراءة السريعة بإحدى المدارس العليا للراشدين خارج مدينة سولت ليك - بالبدء فى إجراء أبحاث عن القراءة السريعة.

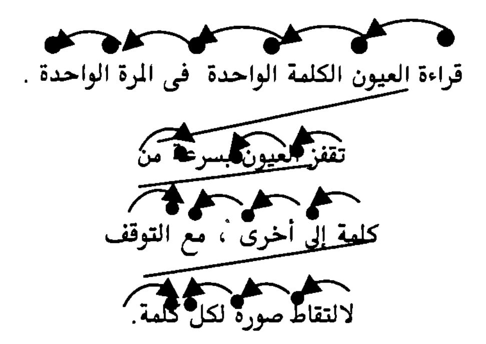
لقد لاحظت "إيفيلين" أن بعض الناس يمكنهم القراءة بسرعة أكثر بكثير مما تصورناه ، وفى ذلك الوقت ، لم تكن نظريات التعلم تحسب حساباً لمقدرة أى شخص على قراءة أكثر من أربعمائة كلمة فى الدقيقة ، ولكن مدرساً، وصديقاً لإيفيلين ، وهو الدكتور "لوويل ليز" الأستاذ بجامعة أوتا ، كان سريعاً فى القراءة بطريقة مذهلة، وعندما اختبرته "إيفيلين" تمكن من قراءة ما يزيد على ستة آلاف كلمة فى الدقيقة مع فهم متميز لما قرأ ، ولم يكن من المدهش أن يطلق على هذا الرجل عبارة "دائرة المعارف المتحركة" .

بحثت إيفيلين عن أشخاص آخرين يجيدون القراءة بسرعة ، وقد وجدت أكثر من مائة شخص يمكنهم قراءة ما يقرب من ألف وخمسمائة كلمة فى الدقيقة . لقد حددت "إيفيلين" هذا المعدل كحد أدنى لسرعة القراءة ، وقامت بدراسة هؤلاء الناس لكى تعرف تماماً ما كانوا يعملون ، وكيف كانوا يؤدون ذلك، لقد اكتشفت ذلك ، ولكنها لم تعرف الطريقة التى تعلموها ليفعلوا ذلك ، لم يدرك العديد منهم أنهم يقرأون "بطريقة مختلفة" عن غيرهم ، فهم يقرأون بسرعة لا غير .

كانت الخطوة التالية التى اتبعتها "إيفيلين" هى أن تُعلِّم نفسها كيف تقرأ بسرعة . لقد أخطرتنى بأن تلك العملية كانت صعبة ، ومدعاة للإحباط إلى حد كبير . لقد تعودت إيفيلين ممارسة القراءة مع زوجها فى موسم الصيف ، وهما فى كوخ لهما كان فى أحد الوديان الضيقة خارج مدينة سولت ليك ، وذات مرة ، أثناء قراءتها لكتاب "القصور الخضراء" تضايقت كثيراً من بطئها فى القراءة لدرجة أنها ألقت بالكتاب فى جدول مائى صغير، وبعد ذلك التقطت الكتاب ، وبدأت فى مسحه بيديها لإزالة ما علق به من أوساخ ، لقد لاحظت أثناء عملية المسح بيدها أنها تمكنت من قراءة أكثر من كلمة واحدة فى وقت واحد ، وهكذا اكتشفت إيفيلين طريقة استخدام اليد كوسيلة للإسراع فى القراءة .

الفروق بين من يقرأون بسرعة ومن يقرأون ببطء

يتمثل الفرق الذى يمكننا ملاحظته بين الأشخاص الذين يقرأون أسرع من غيرهم بشكل طبيعى ، فى حركات العين ، وكما نعرف فلكى تتمكن العيون من الرؤية لابد أن تقوم بوقفات ، وهذه الوقفات هى التى تسجل فيها انطباعاً يشبه الصورة ، وتمثل عيون القارئ بالسرعة العادية مؤشر جهاز التلفاز الذى يتحرك عبر الشاشة . تقفز العيون من كلمة إلى أخرى ، وفى نهاية السطر تعود بالحركة سريعاً إلى الهامش الأيمن للبدء من جديد ، وتبدو حركات العين عند القراءة على النحو التالى :



عندما تفحصت إيفيلين وود فى عيون من يقرأون بسرعة ، تبينت وجود اختلاف ، أو فرق فى الحركة . كانت عيونهم تتوقف مرات أقل ، مما كان يشير إلى أنهم كانوا يقرأون أكثر من كلمة واحدة فى المرة الواحدة ، وفى حقيقة الأمر فإن أى شخص يقرأ أكثر من ٢٤٠ كلمة فى الدقيقة فإنه يفعل ذلك. يمكن أن تبدو حركات العين على النحو التالى :



ولكن بالنسبة لمن يقرأون بسرعة فائقة تماماً ، يحدث أمران آخران جديران بالاهتمام ، فبدلاً من قيام العين بالحركة على طول السطر ، فإنها على النحو التالى :

حركات عيون من يقرأون بسرعة أكبر
تميل إلى النظر إلى أسفل بدلاً من
التحرك على طول السطر ، بما يماثل نموذج الخط المائل .

ولكن ما يزيد من الدهشة ، هو أن العين تتوقف عند إعادة النظر ، بدلاً من الرجوع إلى الهامش الأيمن حسبما تقوم بذلك عيون معظم القرّاء ، فالأمر يبدو وكأن القراءة تتم من الخلف لبعض الوقت ، ومهما كان انشغالهم بأى شئ ، فإن حركة العين قد تتمثل فى النموذج التالى :

الشئ المدهش الخاص بحركة
العين لمن يقرأون بسرعة ،
بشكل طبيعى ، هو أنها تتجه إلى أسفل
بشكل مائل متعرج ، وهى
تقوم بوقفات عند التحرك من اليمين إلى اليسار ، وأيضاً من اليسار إلى اليمين.

لا يوجد شئ غامض فى هذا الشكل بل إنه طبيعى فى حقيقة الأمر . إنك تنظر إلى الصورة ، أو الرسم بنفس الطريقة ، وتقوم عيناك بالتحرك عبرها بطريقة كاملة ، إنهما لا ينظران إلى مجرد نقطة واحدة ، وكذلك لا يتحركان من مقطع إلى بالطريقة التى سبق تعليمك إياها عند القراءة ، لأن هذا يبدو سخيفاً إلى حد ما . تصوّر أنك تنظر إلى صورة جدار من الطوب ؛ بحيث يتعين عليك أن تنظر إلى الجدار طوبة بعد أخرى ، من اليمين إلى اليسار مبتدءًا من أعلى إلى أسفل .

كيف يمكن رؤية حركات العين

قد تتعجب عن كيفية رؤية حركات العين ، إن هذا ليس بالأمر الصعب حقيقة ، بل إنه يجذب الاهتمام . اطلب من أى شخص القيام بقراءة شئ ما أثناء الجلوس على مائدة ، واجعله يقرأ ببطئ فى أول الأمر . إذ ا جلست ، أو انحنيت فى المقابل له مباشرة ، فقم بمراقبة عينيه ، وفى الحال سوف تتمكن من رؤية بعض الوقفات الفجائية السريعة التى تتوقف فيها العينان عن "رؤية" الكلمات ، كذلك يكون من السهل رؤية الحركة الكاسحة التى تعود بها العين للسطر التالى .

كذلك يمكن رؤية حركات العيون حتى في الظروف الصعبة . أحيانــاً يكـون لـدى الشـخص جفـون "سمكيـة بحيث تصعب رؤية العيون ذاتها ، ولكن المدقّق فى النظر يمكنه رؤية حركات العيون "عـبر" الجفـون ، ويمكـن كـذلك ملاحظـة حركاتهـا من أحـد جانبى الشخص ومع القليل مـن التجـارب ، سـوف تتبـين كـم أن الأمـر سهل للغاية .

إلى أى حد يمكن للعيون أن ترى؟

غالباً ما نفترض أن باستطاعتنا رؤية كلمة واحدة ، أو ربما كلمتين فى كل نظرة ، ولكن ليس هذا هو الحال ، إن العيون ترى فى "دائرة" وليس فى "خط" لمساحة تساوى حجم نصف دولار ، ولهذا فسواء كنت على وعى بذلك، أو لم تكن ، فإنك ترى دائما أكثر من كلمة فى النظرة الواحدة ، وفى حقيقة الأمر ، فمن المسـتحيل تمامـا رؤيـة مجرد كلمة واحدة مع كل نظرة ، لاحظ هذا بنفسك . انظر إلى كلمة "بوب" فى منتصف الفقـرة التاليـة . عليـك أن تعرف إمكانية .

رؤية كلمة "بوب" بمفردها عند النظر إليها :
كان يبنى هناك على طول شاطئ النهر كوخا .
صغيرا ، لقد بدا ، وكأنه سقيفة .
لقد رأيت عمودا من الدخان منبعثا
من شئ كان يبدو وكأنه مدخنة . تمكن
"بوب" من رؤية الدخان أيضا . لقد شعر كلانا بالقلق إلى حد ما ، وذلك لأن حارس الأحراش أخطرنا بأنه لم يأت أحد إلى ذلك المكان من الغابة على مدى عدة شهور .

ربما أدركت أنك لم تتمكن من رؤية كلمة "بوب" بمفردها ، بل معـها كلمـات أخـرى فوقـها ، وتحتـها بـل وبجانبها ، وعندما تنظر إلى صورة من الصـور ، فـإن عينيـك تسـخران كـل طاقتـهما فـى النظـر . تقـوم العينـان بالتحرك فى جميع الاتجاهات لترى كل ما تستطيع رؤيته ، ولكن عند قيامك بالقراءة كـانت العينـان تتحركـان من كلمة إلى أخرى ، وحين قيامك بإخطار نفسك بكل كلمة ، فكـأنك لم تـر الكلمـات الأخـرى . اعلـم الأن أن بإمكانك رؤيته أكثر من كلمة دفعة واحدة .

لماذا يتعذر عليك فهم العديد من الكلمات فى وقت واحد؟

قد تتعجب لماذا لا تستطيع فهم جميع الكلمات دفعة واحدة ، بالرغم من رؤيتك إياهـا ؟! ربمـا فكـرت فـى أنـه يصعب عليك محاولة فهم الكلمات ، إذا كانت غير مرتبة ؛ بحيث يقع أحدهما أعلى الأخرى، وهكذا . إنك لا تستطيع أساسا فهم الكلمات الأخرى لأنك تعلمت أن تفهم الكلمـة برؤيتـها ، ثـم محادثـة نفسـك عنـها ، والآن

يجب عليك أن تتعلم كيف تفهم مجموعات الكلمات . لا تخشى ذلك إن الأمر ليس بالصعوبة التى يمكن تصورها.

(بالرغم من ضرورة الممارسة) ، ففى حقيقة الأمر لقد سبق لك أداء ذلك بطريقة بسيطة إنك عندما بدأت القراءة ، فمن المحتمل أن تنظر إلى كل حرف من الحروف ، ثم بعد ذلك بدأت ترى مجموعات الحروف مجتمعة، وربما المقاطع الأولى ، أو أجزاء من الكلمات ، ثم الكلمات كاملة ، والآن ، عندما تنظر إلى كلمة من الكلمات مثل كلمة "صعب" على سبيل المثال ، فإنك لا تنظر إلى كل حرف على حدة ، ولكن ترى الحروف ككل ، وكذلك لا تهتم بقراءة الحروف من اليمين إلى اليسار ، أو من اليسار إلى اليمين ، إنك تنظر إلى "معنى" الكلمة . إن هذه هى الطريقة التى يجب أن تكون ، عند قراءة مجموعة من الكلمات مرة واحدة .

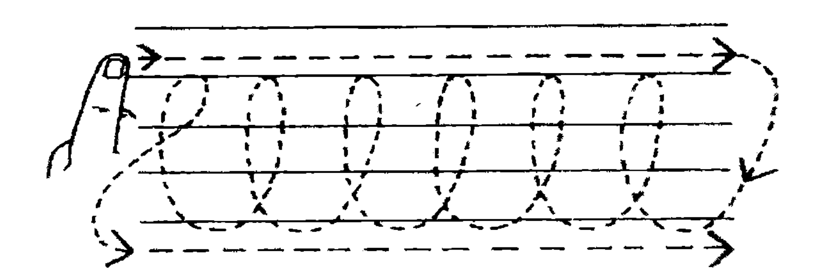
اتخاذ أولى الخطوات

الحركة الأولى هى الحركة الجديدة لليد ، إنها ليست صعبة جداً ، ولكن يجب أداؤها بسرعة ، والغرض يتمثل هنا فى ممارسة *"رؤية"*مجموع الكلمات دفعة واحدة ، وليس قراءتها ، وذلك لأن هذه تعد الخطوة الأولى لتعليم القراءة بسرعة فعليّة .

تسمى حركة اليد الجديدة "الدوران" ،وذلك لأنك تقوم برسم أعداد كثيرة من الدوائر الصغيرة ، أثناء النظر إلى قطعة مطبوعة .

باستخدام إصبع السّبابة ، اتبع الشكل رقم ١٠ الموضح فيما بعد عند النظر إلى سطر واحد مع التحرك أسفل إلى ثلاث سطور ، أو أكثر ، والقيام برسم الدوائر بسرعة فائقة ، عند مرور إصبعك من اليمين إلى اليسار .

الشكل رقم ١٠ حركة اليد الدائرية



من الأهمية بمكان قيامك برسم الدوائر بسرعة كبيرة . إنك عندما تؤدى ذلك بسرعة ، فإن الحركة تجتذب عينك ، وترى من خلال أصابعك ، بحيث تتمكن من النظر إلى جميع الكلمات فى الدوائر الخاصة بالثلاثة سطور، أو أكثر التى قمت برسم دوائر عليها .

لا يتوقع منك القيام بقراءة هذه الكلمات حين تقوم بعمل الدوائر ببطء ، فإنك ستغطى على الكلمات بحيث لا تتمكن من إنجاز أى شئ ، وفى أول الأمر ، يتعين عليك القيام بالعدّ [واحد واثنين وثلاثة وواحد و .. هكذا].

وعليك ألا تستغرق أكثر من ثلاث ثوان لوضع خط بالأسفل ، ثم العودة إلى عمل الدوائر استخدم التمرين التالى للممارسة ، حتى تكون مستعداً لتمرينات الغد .

التمرين رقم : ٢١

المواد : أى كتاب.

١- ابدأ مع بداية أية فقرة.

ارسم الدوائر بوضع خط تحت السطر الأول من الفقرة بإصبعك السبابة ، ثم اهبط إلى ثلاثة أسطر ، أو أكثر ، وقم بعمل دوائر سريعة بالعودة من اليمين إلى اليسار ، ثم اهبط سطراً لأسفل ، وابدأ مرة ثانية .

٢- تأكد من رؤيتك لجميع الكلمات (مجرد الرؤية ، وليست القراءة) ، والاختبار البسيط هو كونك على وعى بجميع الكلمات التى رأيتها إنجليزية ، أو كلمات أى لغة أخرى تقرأ بها .

٣- مارس هذا لمدة خمس دقائق ، أو إلى أن تجد أن حركة اليد قد أصبحت سهلة ، ومريحة ، وبإمكانك التكرار بقدر ما تستطيع .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثالث الفصل ١٢ لإتمام أعمال اليوم

١٥

تعلّم أن تقرأ بسرعة مثلما تفكــر

هناك العديد من الناس يستطيعون القراءة بمعدلات سرعة تصل إلى عدة آلاف من الكلمات فى الدقيقة الواحـدة ، مع تحقيق قدر جيد من الفهم ، وهناك أيضاً العديد من الناس الذين يقرأون ببطء تام مع تحقيق قسط ضئيـل مـن الفهم ، وهناك أشخاص يقرأون بسرعة ، ولكن أيضاً بقدر ضئيلٍ من الفهم ، كذلك هناك من يقرأون ببطء مع فهم ممتاز .

وبالرغم من أن أحد خبراء القراءة يفيدك بعدم استطاعة القراءة بمعدل سرعة كذا ، وكذا (ولقد قرأت ، وسمعت أن هناك من يقولون أن "من المستحيل" قراءة أكثر من أربعمائة كلمة فى الدقيقة ، رغم وجود العديد من "الخبراء" ، الذين يقولون بأن معدل سرعة القراءة يمكن أن يصل إلى نسبة ألف ومائتى كلمة فى الدقيقة تقريباً)، فإننا نجد أن معظم المدرسين الأكفاء فى مجال القراءة يتفقون على إمكان أن تتعلم بسهولة طريقة مضاعفـة سرعة القراءة إلى الضعف ، أو إلى ثلاثة أمثال سرعة الشخص الحاليـة ، كذلـك نجد مـن الشائع تماماً وجـود بعض الحالات لأشخاص استطاعوا تحقيق سرعة كبيرة فى القراءة بما يعادل من خمسة إلى عشـرة أمثـال السـرعة التى كانوا عليها فى البداية .

يبدو أن الاختلاف بشأن مقدار السرعة التى يمكن للناس القراءة بها تدور حـول تعريـف ، أو تحديـد معنـى كلمة "القراءة" ، ولتحقيق الأغراض التى نهدف إلى تحقيقها من القراءة ، فإننى أعرّف " القراءة" على أنها النظر إلى ما هو مطبوع للتوصل إلى ما يمكن فهمه منه ، بما يفى بالغرض المنشود ، ويمكن أن يعد البحث عن اسم فـى دليل الهاتف نوعاً من القراءة ، تماماً مثل قراءة رواية طويلة ، أو قراءة كتاب مدرسى ، ولهذا تختلف الأغـراض من القراءة ، (ومن ثم تختلف معدلات سرعة القراءة) ، وكذلك يختلف ما سوف تفهمه ، وتدركه ولكن هذا لابـد من حدوثه .

بالنسبة "للخبراء" الذين يرون أن من المستحيل قراءة ما يزيد على أربعمائة كلمة فـى الدقيقـة ، يعتقـدون أن "القراءة" تعنى قراءة الكلمة بعد الكلمة ، وترديدها فى الذهن ، وإذا ما وافقت على تعريفهم هذا ، فيجب عليـك قبول تقييدهم لمعدل السرعة ، وحينئذ ، إذا أردت أن تَجوب فى الروايات الطويلة بمعـدلات سـرعة فـى القـراءة تزيد على ألف كلمة فى الدقيقة ، فعليك أن تتغاضى عن النظر إلى كلمة ، أو كلمتين مـرة واحـدة مـع ترديـد مـا تقرأ فى ذهنك .

القراءة بمعدلات سرعة أعلى من المعتاد تعطى إحساساً مغايراً

عندما تقرأ بمعدلات سرعة عالية ، فإن إحساسك سيختلف تماماً ، ربما جربت ذلك من قبل ، فمع سرعة القراءة ، سيقل ترديد ما تقرأ في ذهنك ، (ولا يمكن التخلص من ذلك كلية ،تذكر ذلك) ولذلك ، فإن الإحساس فى أول الأمر يكون مختلفاً تماماً ، وبالنسبة لبعض الناس قد تعد القراءة عبثاً ، بينما يشعر آخرون بعدم الاطمئنان ، لطريقة القراءة بسرعة . يستغرق التدرُّب على تطوير الإحساس بالراحة ، والاطمئنان الكثير من الجهد للقراءة بسرعة ، ولكنّ هذا ينطبق أيضاً على تعلم معظم المهارات الأخرى .

ربما تشعر "بالفراغ" عند قيامك بممارسة التدريبات الثنائية ، أو الثلاثية . سنقوم الآن بدراسة ما يحدث ، وهذا سوف يساعدك على تقييم ما تقوم بأدائه . عندما بدأت تعلم القراءة ، فلا بد أن معلِّمك ، أو معلمتك قد طلبا منك القراءة بصوت مرتفع لكى يعرف ، أو تعرف أنك تفهم ما تقرأ من كلمات ، ثم لا بد من أنه طُلب منك القراءة لنفسك ، وأثناء قراءتك لنفسك" ، فستصل إلى الفهم بالطريقة التالية : يتم إرسال صورة " إشارة " إلى المخ عما ترى من كلمات ، ولكن يتم إرسال "إشارة" أخرى سمعية يتم إرسالها أيضاً لأنك **"تسترجع صوت كل كلمة فى ذهنك"**.

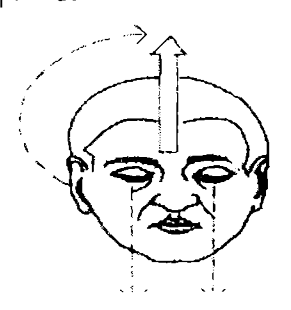
ويمثل الشكل رقم ١١ صورة لما يمكن أن يكون عليه هذا الأمر .

عند القراءة كلمة بكلمة ، فإنك تفهم عن طريق إرسال إشارة مرئية ،ورسالة صوتية إلى المخ بسبب استرجاعك لصوت الكلمة أثناء مشاهدتك لها.

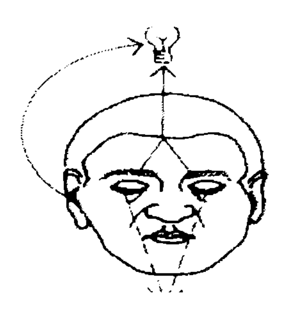
وعند قراءتك لأكثر من كلمة مع كل نظرة ، فلابد وأن تستجمع المعنى بدلاً من مجرد رؤية الكلمات ،لأنك تقرأ بسرعة لا تمكِّنك من ترديد ما تقرأه فى ذهنك .

وعند ممارستك للقراءة بإجراء التدريبات "الثنائية" ، "والثلاثية" ، فسوف تقرأ بسرعة أكبر من أن تمكنك من ترديد الكلمات بذهنك ، ولهذا ، فلن ترسل إلى المخ أكثر من إشارات مرئية ، أو بصرية ، بحيث يبدو الأمر، وكأنه يتم إخطار المخ بأنه سيتمكن من مجرد رؤية الكلمات ، وليس سماعها ، ويبدو أن المخ يتقبل ذلك .

الشكل رقم ١١ كيف يصل العقل إلى الفهم عند القراءة؟



عند قراءة أكثر من كلمة واحدة مع كل نظرة، فلابد أن تصل إلى المعنى بدلاً من مجرد النظر للكلمات، لأن السرعة التى تنظر بها للكلمات لا تمكنك من ترديدها بذهنك .



عندما تقرأ كلمة بكلمة ، فإنك تفهم عن طريق إرسال إشارة مرئية وإشارة سمعية إلى المخ لأنك تسترجع صوت كل كلمة تقرأها.

وبعد ذلك عندما تنتهى من أداء التدريب بقراءة نهائية لتحقيق الفهم ، فربما تجد أن معدل سرعة قراءتك قد ارتفع بشكل هائل ، ويحدث هذا عادة ، عندما تمارس القراءة عن طريق أداء التدريبات "الثنائية" . و"الثلاثية")، وإن كنت من بين المحظوظين القلائل ، فإن معدل سرعة قراءتك ، وأيضاً معدل فهمك لما تقرأ سيرتفعان ، وهناك بعض الناس يستريحون لذلك أكثر من ذى قبل ، ولكن الأغلبية ترى أنه مع زيادة السرعة فى القراءة ، يقل معدل الفهم عما كان عليه من قبل ، ربما يعود ذلك إلى شعورهم بنوع من التزعزع ، أو ربما لمعرفتهم لما يقرأون ، ولكن بمجرد التوقف عن القراءة ، لم يتمكنوا من تذُكر ما سبق قراءته .

لابد وأن يكون السبب واضحاً ، فإذا ارتفع معدل سرعة قراءتك كثيراً ، ربما بواقع خمسين ، أو مائة كلمة فى الدقيقة الواحدة ، فإنك بطبيعة الحال تقوم بترديد كلمات أقل فى ذهنك ، ومن هنا يجب ألا يكون توقعك عالياً بشأن الفهم ، ولكن كلما زاد تحقيقك لمستوى أعلى فى سرعة القراءة عن طريق الممارسة ؛ كلما تعوَّد ذهنك على ذلك بشكل أسرع ، وسيستريح فى الحال، بحيث تستطيع أن تتذكر ما قرأت ، والآن لابد وأنك تمكنت من فهم السبب فى أن التدريبات الثنائية ،والثلاثية ذات أهمية بالغة ، ولكن إذا لجأت أثناء القراءة الأخيرة إلى الإبطاء من أجل التأكد من فهمك لكل شئ ، فبذلك لا تفيد نفسك ولكن تكون كمن يمارس البطء فى حد ذاته لا غير ، وهذا الأمر كان بإمكانك تحقيقه دون حاجة للممارسة ، وهكذا يتوقف الأمر عليك لاختيار الأنسب.

كيف يمكن تحقيق الفهم مع معدلات سرعة أكبر؟

عند البدء فى استخدام اليد لعمل دوائر ، فإنك تتساءل بتعجب كيف يتسنى لك الفهم فى الوقت الذى تنظر فيه إلى أكثر من كلمة دفعة واحدة؟ ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد ، وإنما ربما تتعجب أيضاً على كيفية الفهم ، وأنت تسير فى اتجاه ما ، ثم تتجه إلى غيره (للخلف) ، عبر الصفحة التى تقرأها . إن الإجابة التى ربما لا تودّ معرفتها هى أن الفهم يتحقق مع التمرين ، والممارسة ، ولكن فهم ما تنبنى عليه هذه الطريقة يمكّنك من تحقيق المطلوب بسهولة أكثر .

عندما تعلمت القراءة ، فلابد وأنك كنت تنظر إلى الكلمات حرفاً تلو حرف، وربما كان اسمك هو أول كلمة نظرت إليها ككل وفهمت معناها ، ولكن بعد ذلك لابد أن تنظر إلى كل كلمة تقريباً ككل متكامل ، وليس كأجزاء، واليوم إذا نظرت إلى الكلمة ، كما سبق أن ناقشنا ذلك ، فإنك لا تهتم بالحروف مستقلة ، وإنما تهتم بالكلمة وبمعناها بشكل متكامل أيضاً ، ولكن ، إذا كان بالكلمة خطأ واضح مثل "عيد معلاد" ، بدلاً من صحتها عيد ميلاد ، فسوف تركز على الحرف غير الصحيح مباشرة . إنك لا تنظر إلى الحروف جيئة ، وذهاباً، ولكنك تنظر إليها ككل ، وبالرغم من ذلك يصل المعنى إليك ، وتتضح الأحكام . هكذا تكون القراءة البصرية : الرؤية ، والتوصل إلى المعنى من مجموع الكلمات دفعة واحدة .

لا يتم توصيل المعنى من جميع الحروف

يعود أحد أسباب القراءة لمجموعات الكلمات دفعة واحدة إلى أن معنى القطعة يتم توصيله عن طريق القليل من الكلمات ، لقد لوحظ أن هناك ما يزيد على ستمائة ألف كلمة فى اللغة الإنجليزية من بينها ما يقل عن أربعمائة رابط فقط (وهى الكلمة التى تربط الجمل ، والعبارات ببعضها البعض ، *ولكنها لا تحمل معنى بمفردها*)، ويتم استخدام هذه الروابط بمعدل ٦٥٪ عند الكتابة .

هناك دراسة قامت بها جامعة "براون" بإجرائها عن استخدام الكلمات ، لقيت اهتماماً كبيراً ، وقد أجريت هذه الدراسة على مادة مطبوعة ضمت ما يزيد على ١٣٤٠٠٠ كلمة ، تكرر منها عدد ١٢٢ كلمة مرات متعددة ، ولم يحمل أكثر من عشرين كلمة من هذه الكلمات المتكررة معنى خاصاً ، بينما كان هناك ١٠٢ كلمة استخدمت لسلامة تركيب الجمل ، لقد ظهرت كلمة "The" حوالى ٢٠١٧٢ مرة ، أما كلمة "of" فقط ظهرت حوالى ١٠٤٢٧ مرة ، لابد وأن يكون من السهل عليك فهم أنه يمكن تعلم الاستجابة للعديد من الكلمات مجتمعة ، فى الوقت الذى لا يحمل العديد منها أى معنى رغم أنها كثيرة التكرار .

يمكنك القراءة من منطلق التوقّع

بالنسبة لجميع المحاولات الداعية إلى زيادة معدل سرعة القراءة قبل إيفيلين وود ، أو حسبما أعرف أنا شخصياً، فإنها طالبت القارئ بقراءة أكثر من كلمة واحدة فى كل سطر دفعة واحدة ، وما زالت هناك بعض الدورات التدريبية تحاول أن تجعل الطلبة يستجيبون لمجموعات الكلمات على السطر الواحد ، وهى المجموعات التى تتضمن كلمات تقع فوق ، وأسفل الكلمة الواحدة بالسطر ، وكذلك الكلمات الأخرى على جانبى الكلمة ، لقد اكتشف إيفيلين أن الناس يمكنهم القراءة بعيداً عن واقع التدريب .

ولكن كيف يمكنك الاستجابة إلى الكلمات ، إن لم تكن مرتبة فى تتابع ؟ مما لاشك فيه ، أنه من الصعب فهم ذلك دون تجربته . إنه يماثل النظر إلى صورة ما ، فعندما تنظر إلى إحدى الصور ، فإنك بالفعل تركّز أحد أجزائها ، بينما تصل إلى ذهنك بقية الأجزاء كاملة ، وعندما تنظر إلى مجموعة من الكلمات ، فسوف تراها جميعاً ، ولكنك تركز على بعض منها ، ثم على غيرها ، بحثاً عن المعنى ، والأفكار أكثر من الاهتمام بمجرد الكلمات كلمة بكلمة .

بالنسبة لممارسة القراءة من أجل ترتيب الكلمات **والفهم** ، فإن ذلك يتطلب تعاوناً من جانبك . سوف تجد قبل نهاية هذا الفصل سلسلة من الفقرات التى سيُطلب منك "قراءتها" باستخدام حركة دوران اليد – لا تختلس النظر ، وإلا فإنك ستفسد التمرين ـ هناك على الأقل خمسة سطور فى كل "فقرة" ، ولهذا سيُطلب منك المرور بأسفل السطور من اليمين إلى اليسار من أول سطر ، ثم الهبوط لأسفل لعمل دوائر من اليسار إلى اليمين بالنسبة للسطور الأربعة التالية للسطر الأول ، بعد ذلك انظر إلى أعلى بسرعة لأن هذا يعدُّ هاماً، وإلا فإنك سوف تقرأ بالطريقة القديمة التقليدية .

كذلك ستكون بحاجة إلى استخدام شئ ما لتغطية "الفقرات" قبل قراءتها . أول الأمر يجب ، أن تغطى الصفحة بأكملها ، ثم عليك أن تحرك الغطاء (وليكن قطعة من الورق) إلى أسفل حتى تظهر لك "الفقرة" الأولى ، ثم "اقرأ" هذه الفقرة بسرعة ، مستخدماً حركة دوران اليد فى دوائر ، بعد ذلك ، انظر إلى أعلى ، وأخطر نفسك بما قرأت . إن هذا هو كل ما فى الأمر .

التمرين رقم : ٢٢

المواد : قطعة ورق عادية ، أو ورق مقوى لتغطية الفقرات التى سوف تراها فيما بعد .

١– قم بتغطية جميع الفقرات التى ستأتى فيما بعد ، وكن حريصاً على ألا تنظر إليها بالمرة قبل القيام بأداء التمرين .

٢– حرّك الورقة إلى أسفل لتظهر الفقرة الأولى .

٣- استخدم حركة دوران اليد فى دوائر بسرعة ، وانظر إلى الفقرة الأولى ، مع تمرير اليد أسفل السطر من اليمين إلى اليسار ، ثم اهبط بها لأسفل ، واستخدم عمل الدوائر من اليسار إلى اليمين .

٤- انظر إلى أعلى بسرعة ، واكتب ما رأيت على الورقة .

كيف أدّيت المطلوب؟ هل وجدت الأمر سهلاً ؟ هل تمكنت من ملاحظة الكلمة المختلفة عن بقية الكلمات فى الفقرة "د" ؟

(كلمة "حصان" تظهر بين الكلاب ، والقطط) .

هذا بالطبع ليس صعباً ، ولكنه يجعلك "تشعر" بكيفية الفهم مع معدلات القراءة السريعة ، وبالرغم من أن جميع ، أو معظم الكلمات فى فقرة كانت هى نفس الكلمات ، فيتحتم عليك رؤية ، وفهم جميع هذه الكلمات . يبدو أن الأمر سيكون أصعب ، عندما تكون الكلمات مختلفة فى أغلبها ، ولكن مع التدريب سوف تتعلم كيف يمكنك تحقيق الفهم فى مثل هذه المواقف أيضاً .

أ-

كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب
كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب
كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب
كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب
كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب	كلب

ب-

قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة
قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة
قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة
قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة
قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة	قطة

جـ-

حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة
بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان
حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة
بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان
حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة	حصان	بقرة

د-

قطة وكلب وقطة وكلب وقطة وكلب
وقطة وكلب وقطة وكلب وقطة وكلب
كلب وقطة وكلب وقطة وكلب وقطة
وكلب وقطة وكلب وقطة وكلب
وقطة وحصان وكلب وقطة وطلب

هـ-

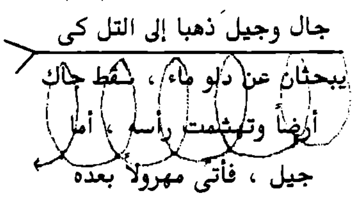
الحصان وبقرة وكلب وقطة الحصان
وبقرة وكلب وقطة الحصان وبقرة
وكلب وقطة الحصان وبقرة وكلب
وقطة الحصان وبقرة وكلب قطة
الحصان وبقرة وكلب وقطة الحصان

احرص على موافقة حركة اليد مع الفقرات

عليك التأكد دائماً من موافقة حركة دورات اليد لعمل الدوائر للفقرات ، وسوف يساعدك على بدء العمل مع الفهم، وطالما أن الفقرة هى أول وحدة من وحدات التفكير ، وذلك لأن الجمل التى ترد فيها تساعد على تكوين فكرة واحدة . فإن الفقرة تعُد الوحدة الأولى فى الصفحة التى نهتم بها عند قراءتنا بسرعة .

وكخطوة تقدمية ، طالما كانت الجملة الأولى فى الفقرة هى التى تفيدك بموضوعها ، لذا فإننا نبدأ بقراءة أول سطر فى الفقرة مع تمرير اليد أسفله ، ثم ننتقل إلى أسفل لثلاثة ، أو أربعة أسطر ، أو أكثر ، ونبدأ فى عمل دوائر بحركة اليد على بقية الفقرة .

جرِّب المرور على الفقرة كاملة ، فإذا كانت الفقرة طويلة تماماً ، كرر حركة عمل دوائر باليد مرتين ، أو أكثر أما إذا كانت الفقرة تتكون من سطر ، أو من سطرين فقط ، فعليك القيام بالتمرير أسفل السطور فى الاتجاهين، ومرة أخرى نفيد بأنك فى حاجة إلى التدرُّب على ذلك قبل الممارسة ، قم بأداء ذلك على التمرين التالى أسفله قبل أداء التدريب . وبعد ذلك ستصبح جاهزاً لأداء أعمال الغد بتقدم تام .



التمرين رقم : ٢٣

المواد : أى كتاب .

١- ابدأ القراءة من أول الفصل ،

قم بتمرين يدك أسفل أول سطر فى كل فقرة ، (وبالنسبة للسطور الفردية للحوار ، عليك مجرد تمرير اليد أسفلها) ، وعند نهاية السطر قم بالهبوط إلى أسفل لثلاثة أسطر ، أو أكثر ، ثم ارسم دوائر بسرعة ، بالعودة ثانية من اليمين إلى اليسار ، وحتى نهاية الفقرة .

٢- استمر بالحركة الجديدة لليد على مدى عشر صفحات ، ثم قم بالتكرار على العشر صفحات مرة، أو مرتين حسبما يسنح لك الوقت .

تنبيه : لا تجعل مدة عمل الدوائر تزيد على ثانيتين ؛ حيث أنه حينما يقل الوقت كان ذلك أفضل ، عليك أن تتأكد من قراءتك للسطر الذى تقوم بتمرير اليد أسفله ، مع مجرد النظر إلى الكلمات التى رسمت دوائر حولها .

عند قيامك بأداء التدريب رقم ٢٣ لا تتوقع تحقيق الفهم ، حيث لا تفهم شيئاً ، وعند هذه النقطة تكون فى حالة تدريب على حركة اليد ، لكى تتمكن من تحريك اليد بخفة بل ، وبشكل أوتوماتيكى ، وإذا ضايقك أنه فاتك الكثير ، فعليك أن تقلب الكتاب رأساً على عقب حتى لا تتمكن من قراءة أى شئ ، وبعد ذلك ابدأ التدرب من جديد حتى تكون على استعداد للبدء فى الخطوة التالية للتوصل إلى الفهم أثناء القراءة بمعدلات أكثر سرعة .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثالث الفصل ١٢ لإتمام أعمال اليوم.

١٦

كيف تتوصل إلى الفهم بسرعة فائقة

هناك ثلاث قواعد أساسية تحكم قدرتك على كيفية قراءة ، وفهم فقرة إنشائية بسرعة فائقة ، وربما تبدو هذه القواعد الثلاث ، وما تتعلق به واضحة بالنسبة لك ، لأنك قد اتخذت بالفعل طريقك فى تنمية وعيك ، وكفاءتك فى القراءة ، وعليك أن تهتم بهذه القواعد لأنها ستساعدك على فهم الطريقة التى ستقوم بها فى الأسابيع القليلة القادمة ، عندما تتعلم القراءة النظرية .

القواعد الثلاث التى تحكم عملية الفهم

القاعدة الأولى : كلما احتوت الفقرة على كلمات كثيرة مجردة كلما صَعُبت قراءتها بسرعة.

وهذه قاعدة واضحة لأنه بإمكانك الإدراك بسهولة أن ذهنك يمكنه استيعاب ، أو فهم أشياء محددة ، مثل "الكلب البنى" أو "المرأة ذات الشعر الأحمر" بشكل أسهل من أن يفهم جملاً مجردة ، مثل "إن تشابك الترنيمات الذهنية تتحدى قدرة الفرد على الفكر الدائم ، ولذلك عندما تشرع فى تعلم القراءة بمعدل سريع ، فمن الأفضل البدء بمادةٍ يمكنك استيعابها ، أو فهمها وألاَّ تكون مكتوبة بطريقة معقدةٍ للغاية.

القاعدة الثانية : كلما اشتملت الفقرة على أفكار قليلة ، كلما سهلت قراءتها بسرعة ، وهذه قاعدة يسهل فهمها أيضاً ، لكن بعض الناس لا يدركون بأن بعض الفقرات التحريرية تعرض آراءً أو أفكاراً مختلفة أكثر مما تعرضه فقراتٌ أخرى ، فمن الواضح – على سبيل المثال – أنه كلما قلّت الأفكار فى كل مائة كلمة ، فهذا يعنى كثرة تكرار الكلمات التى تنبنى عليها تلك الأفكار ؛ حيث يسهل إدراك تلك الكلمات ، و التعرف عليها بسرعة، وكلما كثرت الأفكار فى كل مائة كلمة ، فإن هذا يعنى وجوب البطء فى القراءة كى تستوعب المعنى .

القاعدة الثالثة : كلما سبقت معرفة القارئ بموضوع الفقرة ، كلما تيسَّر عليه قراءتها بسرعة .

فلو كنت عالماً فى الطبيعة النووية ، فينبغى عليك التحلى بالقدرة على قراءة كتبٍ فى مجالك بسهولة فائقة. لو أنى قرأت هذه الكتب ، فسوف تواجهنى صعوبة كبيرة ،و بالتالى سأضطر إلى القراءة ببطءٍ "نسبياً" ذلك لأنه لم تتوفر لدىّ معرفة بمضمون كلمات كثيرة فى هذا المجال ؛ حيث أن الأفكار ستكون جديدة بالنسبة لى ، وسيصعب التفكير فى الموضوع عند قيامى بتعليم الأطباء القراءة بشكل سريع ، فعليهم أن يتعلموا كيفية تصفح مجلاتهم الطبية بسرعة ، وإذا ما رجعوا إلى كتبهم الطبية سيجدون أيضاً أن قراءتها سهلة نسبياً ؛ حيث أنهم أمضوا سنين عديدة فى تنمية ، وتعلم المفردات ، والمفاهيم الطبية، والتى أصبحت تمثل بالنسبة لهم مكانة

ثانية، وتمثل هذه المفاهيم ، والعبارات المجردة معناً محسوساً لدى الأطباء ، كما تمثل عبارة (الكلب البنى) معناً محسوساً بالنسبة لنا ، لذلك فهم فى حاجة إلى التدريب على مهارات القراءة السريعة كى يتعلموها بسرعة،

ومن ناحية أخرى ، يواجه الطالب فى دراسته - أثناء السنة الأولى بكلية الطب - متاعب كثيرة ، فهى بالنسبة له مثل قراءة لغة أجنبية ، وإنه لأمر صعب للغاية أن تتمكن من القراءة بشكلٍ سريع قبل معرفة مدلول الكلمات ، والمفاهيم ، ولكن بتكريس الوقت والممارسة يستطيع الطالب المتوسط أن يزيد من معدل قراءته على الأقل من خمسين إلى مائة بالمائة .

الرجوع إلى الدرجة الأولى

عندما تشرع فى تعلم القراءة ، فبذلك تعود إلى الدرجة الأولى أولاً ، وعليك أن تتعلم القراءة ، والفهم على مستوى من السهولة البالغة ، وذلك بقراءة مادة تقل فيها الكلمات المجردة ، وتكون الأفكار الموجودة فى كل مائة كلمة قليلة أيضاً ، ويُفضل أن تكون هذه المادة فى مجالات ، أنت على علمٍ كبير بها .

وعندما تتمكن من الفهم بسهولة ، فعندئذٍ أسرع فى المضىِّ قُدماً ، حتى تتمكن من الفهم على المستوى الذى ترغب فيه ، وبالطبع فإن هذا يتحقق من خلال الكثير من الممارسات .

وللتمهيد للممارسة البصرية ، والتى ستبدأ فى نهاية هذا الأسبوع ، اقتن بعضاً من الكتب السهلة ، واستعير البعض من أطفالك ، أو أبناء أخيك ، أو ادخل قسم الأطفال فى المكتبة العامة ، وإذا صعب عليك الأمر ، فاذهب إلى محلات بيع الكتب ، وابحث عن الكتب التى تكتب وتطبع للصغار ، فهناك الكثير منها عن السير الذاتية الرائعة (تذْكر "يوتج توماس جيفرسون" وأمثاله) ، وقصص أخرى شيقة.

وهناك حل آخر ، وهو استخدام بعض الكتب السهلة ، التى قرأتها من نحو سنة ، أو سنتين ، وعندما تتحصل على هذه الكتب ، فاحتفظ ببعضها لأنك ستحتاج إليها فى غضون يومين .

تدرب بأقصى ما يمكنك

لقد مارست ، وما زلت تمارس لبضع دقائق تغيير حركة اليد الدائرية ، فقراءة السطر الأول من كل فقرة إنشائية بطريقة تمرير اليد تحت السطور ، ثم حركة اليد الدائرية على بقية الفقرة ، هى مجرد إلقاء نظرة على الكلمات ، وفى التمرين القادم سيكون هناك المزيد من الفقرات كى تتدرب عليها ، ومرة أخرى أقول لك : لا تنظر إلى هذه الفقرات مسبقاً ولكن غطِّها أولاً ، ثم اقرأ كل فقرة باستخدام حركة اليد الجديدة .

وعند ممارسة القراءة البصرية ، فليس عليك الرجوع ، وقراءة المادة بالطريقة الطولية ، أو القراءة التى تمرر فيها يدك على السطور أثناء القراءة (وذلك فيما عدا السطور الأولى من الفقرات) ، وإنه لأمر هامٌ جداً أن تتفحَّص المادة مرة واحدة ، فاطّلع عليها بسرعة ، واعرف ما تشتمل عليه هذه المادة .

ولعلك تعيد قراءتها فيما بعد ، ولكن بالطريقة الجديدة .

وإذا رجعت وأعدت قراءة الفقرات بالطريقة القديمة ، بالتأكيد ستجد أنك لم تأتِ بجديد منها ، وإن جئت بشيءٍ ، فلن يكون صحيحاً ، وهذا هو ما أريده ، ولا بد من وقوعك فى أخطاءٍ كثيرة مثلما تقع أثناء تعلمك المشى لأول مرة ، وكلما بكرت فى ارتكاب مثل هذه الأخطاء ، كلما كان دافعاً إلى تعلمك بسرعة ، و لا تنزعج من أى عائق يصادفك ، بل استمر فى القراءة فى مادة سهلة جداً ، أو مادة قرأتها من قبل ، وبهذه الطريقة ، لن تنزعج كثيراً وعندما تتوصل إلى الفهم ، فسوف تعرف ذلك ، ولكن أفضل شيئين يمكنك اقتناؤهما الآن هما الممارسة ، والصبر . لذا اقرأ التعليمات التالية ، ثم أجرِ التمرين .

التمرين رقم : ٢٤

الأدوات : ورقة عادية ، أو ورقة كرتون لتغطية الفقرات الموجودة بالصفحة التالية ، وقلم رصاص ، أو جاف.

١- غطِّ جميع الفقرات الموجودة بالصفحة التالية ، وكن حذراً كى لا تنظر لها قبل إجراء هذا التمرين .

٢- اسحب الورقة لأسفل كى تكشف عن الفقرة الأولى.

٣- وبسرعة مرر يدك تحت السطر الأول ، واقرأه ، ثم إلى أسفل الفقرة ، وقم بإدارة اليد عند عودتك من اليسار إلى اليمين .

٤-اطّلع على الفقرة بسرعة ، ودوِّن محتواها على الورقة. إنَّ الإجابات على هذه الفقرات ، هى إجابات عامة، ولا ينبغى أن تكون قادراً على تذكُّر كل كلمة ، لأنك غير مطالبٍ بذلك مع أى قراءة تقرأها وفى أى معدل من السرعة ، ولكن عليك فهم كل الكلمات وإدراك أنها فكرٌ واحد.

ففى الفقرة (أ) "يذهب "هيربرت" إلى الحديقة ، ويجمع الكثير من "الخضروات" ، وهذا هو ما تخبر عنه هذه الفقرة ، وفى الفقرة (ب) "تذهب "جلوريا" إلى محل البقالة كى تشترى الكثير من الفاكهة ، والمواد الغذائية".

لقد استخدمت هذه الإجابات لكى أعطيك فكرة جيدة تساعدك على الفهم ، والقراءة بشكلٍ سريعٍ جداً.

ولكن ليس هناك بديل عن التجربة الواقعية ، لذلك ، فإن التمرين الأخير سيكون قصة قصيرة ، وبسيطة للغاية .

فاقرأ القصة باستخدام حركة اليد الجديدة مرات عديدة ، وضع فى اعتبارك القراءة بسرعة كبيرة بمعدل لا يقل عن ثانية فى السطر الواحد ، هذا بتمرير يدك على السطر الأول من الفقرة ، وبمعدل آخر لا يقل عن ثلاث ثوان (حاول أن تجعلها ثانيتين) ، وذلك باستخدام الحركة الدائرية .

ولربما تعود مرة أخرى وترغب فى إعادة قراءة القصة مراتٍ عديدة ، طالما أنك تقرأ بالطريقة الجديدة ، خذ فى اعتبارك ألا تقرأها بالطريقة القديمة .

الفقرة (أ) ____

ذهب "هيربرت" إلى الحديقة كى يجمع لأمة الكثير من الخضروات ، والتى تشمل على البسلة والخسّ، والطماطم ،والخيار ، والبطاطس والفاصوليا ، والباذنجان والقرع ، والبقدونس ، والبصل ، والسبانخ ، والذرة .

الفقرة (ب) ____

ذهبت "جلويا" إلى محل البقالة ، واشترت اللبن ، الزبد ، والكريمة والبيض والجبن ، والكمثرى، والخوخ والعنب ، والجوز وموزتين وخبز ، وبيتزا وفانيلا ، وأيس كريم بالشيكولاتة ، وكعك وفيشار، وكوكاكولا ، وعصير برتقال بالصودا .

الفقرة (جـ) ____

أخذ "رايموند" ابن وبنت أخيه إلى حديقة الحيوان ؛ حيث استمتعوا بمشاهدة الكثير من الحيوانات ، ومنها الحمير الوحشية ، والقرود والزرافة ، والظباء ، والأفيال والنمور وأفراس النهر ، وحيوانات الكركدن (وحيد القرن)، والغوريلا والدببة ، والأسود ، والكوجر (أسد أمريكى) ، اليغور (نمر أمريكى).

الفقرة (د) ____

"سوزان" من المحبين للرياضة ، كانت تستمتع بمشاهدة العديد من الرياضات المختلفة ، فأصبحت من ضمن فريق السباحين ، لأنها تحب الغوص أيضاً ، وهى تلعب التنس ، وكرة اليد ، والهوكى ، ورياضة المضمار ، كما تحب أيضاً ركوب الخيل ، والقفز . إنها حقاً تحب جميع الألعاب الرياضية .

الفقرة (هـ)

الخريف من الأوقات الرائعة فى "فيرمونت" لا يوجد مكان آخر مثل هذا المكان ؛ حيث تزهو أوراق الشجر بألوانها البراقة لمدة أسبوعين فى شهر أكتوبر ، وتمر هذه الأوراق بتغيرات عديدة فتتخذ اللون الأصفر الشمسى ، واللون الأحمر النارى ، واللون الكهرمانى الذهبى ، واللون الأرجوانى ، كل هذا يحول المنطقة إلى ألوان متوهجة.

التمرين رقم : ٢٥

الأدوات : هذا الكتاب.

١- مر بإصبعك على أول سطر من كل فقرة بدءا من الصفحة التالية ، ثم انتقل إلى أسفل الفقرة ، وارجع بحركة يدك الدائرية .

٢- انتقل بسرعة إلى الفقرة التالية .

٣- حاول أن تتبع سطور القصة ، ربما تتحصل على أجزاء ، أو قطع فقط منها .

شبل الأسد

كان "مارك بيردى" جاثيا بركبتيه على العشب ، يضع الطعم (الذى يستعمل فى جذب الحيوانات) فى علب صغيرة بيضاء ، إضافة إلى الكثير من الأعمال التى يجب أن يقوم بها كان ذلك ظهيرة يوم السبت.

سمع "مارك" صوت زورق أبيه ؛ حيث كان يعمل مرشدا وقد اصطحب معه فى زورقه اثنين من الصيادين ذاك الصباح. نظر "مارك" نحو النهر ، ورأى أباه قادما من زورقه ، أسرع "مارك" إلى المرسى ، وربط القارب ، ثم لاحظ وجود لفافة صغيرة قريبة من أقدام أحد الصيادين ، وكانت تلك اللفافة عبارة عن حيوان صغير ، وكان فراؤه يلمع فى ضوء الشمس . قال والد "مارك" "لقد وجدنا شبلا ، قال مارك "كيف انتزعته من أمه؟"

قال والد "مارك" إن أمه لم تكن بجانبه ، ولم نستطع أن نتركه يموت لذا أحضرناه معنا" .

مشى الصيادان بعيدا عن القارب ،وتبعهم والد "مارك" حاملا الشبل . قال أحدهما "لم نصطاد شيئا، ولكنك مرشد رائع يا سيد "بيردى" ، ثم أخذ الصيادان بنادقهما ، وانصرفا. سبق "مارك" والده إلى المنزل، وصاح قائلا "أمى ،أقبلى وانظرى ! لقد أحضر لنا والدى شبلا .

جاءت أمه نحو الباب ، وبلهجة المندهشة قالت : "إنه يشبه تماما القطة الجميلة " ، لعل هذا المسكين جائع جدا سأدفئ له بعض اللبن " .

ذهبت السيدة "بيرى" إلى المطبخ ، ثم أتت بطبق بـه بعض اللـبن ، ووضعتـه قريبـاً مـن الشـبل ، ولكنـه لم يتحرك ، فغمست أصابعها فى اللبن ، ثم بللت شفتيه فلعقها الشبل .

قالت السيدة "بيرى": إنه حيوان رضيع ، وعلينا أن نحضر له زجاجة" فأحضرت زجاجة ، وملأتـها بلـبن دافئ ، فشرب الشبل اللبن ، ثم تمدَّد ، ونام .

ملَّس "مارك" على فرائه وقال "فراء ناعم تماماً ، أعتقد أن أمك كانت تهتم بك اهتماماً جيداً" .

قالت السيدة "بيرى" : "وماذا عن أمه ؟ وأين هى؟ لعلها أصيبت فى مكان ما بالمستنقعات المنخفضة ، فلا يوجد أم تترك وليدها لفترة طويلة إلاَّ إذا كان هناك سبب لذلك .

أخذ الشبل ينمو يوماً بعد يوم ، وبدأ يتعقب مارك حول المعسكر ، ولقد أسماه مارك "سليك .

وذات صباح قبل تناول الإفطار ، إنحدر مارك إلى النهر ، وكان "سليك" فى أعقابـه ، جلـس "مـارك" علـى ضفة النهر ، حيث كانت طيور بيضاء جميلة تحلق فوق العشب الطويل ، أو تربض على الضفتين .

وكان "سليك يعضُّ أصابع مارك مداعبةً ، فزجره "مارك" بضربة خفيفة على فمه ، وقال لـه "لا تعـض يـا سليك"،وفجأة انبعث زئير ما ، فنظر "مارك" إلى أعلى فلمح ، على بعد عشـر يـردات أسـداً كبـيراً بنـى اللـون ، وكان هذا الأسد قد تسلل إليه بـهدوء لدرجـة أن مـارك لم يشـعر بخطواتـه ، ثـم وقـف سـاكناً ، نظـر إلى الولـد والشبل، فاستشعر "مارك يقيناً أنه أم هذا الشبل ، فمـا تحرك قيراطاً ، بعد ذلك نادى عليه أبـوه "مـارك" هلُمَّ إلى الإفطار".

تخـوف مـارك مـن أن يُديـر رأسـه ، فـألقى ببصـره أسـفل الضفـة ، وقـال بـهدوء : أبـى ، أعتقـد أنـها أم الشبل"وقال أبوه بصوتٍ منخفض " لا تتحرك يا بنى ، سوف أحضر بندقيتى انتظر مارك دون حراكٍ عندما دنت منه أكثر ، إلا أن "سليك" لم ير أمه ، حيث كان يعبث بأصابع أقدام مارك "

صُرَّ الباب الأمامى ، وعرف "مارك" أن أباه آتٍ بالبندقية ، وحينما توجهت اللبؤة إلى شـبلها حطـت ذبابـة على وجه مارك ، غير أنه لم يملك إلاَّ أن يكِّمش أنفه .

تشممت اللبؤة الشبل مراراً ، وفى بادئ الأمر بدت ، وكأنها لم تعرفه ، وكذلك الشبل ، ثم بدأت الأم تلعـق فراء صغيرها ، ويمسح "سليك" بغبطة فى أمه ، ثم استدارت الأم ، واتجهت إلى الأدغال الكثيفـة ، وعرفـت أن شبلها سيتبعها ، وبالفعل تبعها .

ثم ذهب الرجل إلى ابنه ، وقال له "كنت شجاعاً جداً يا بنى ، لم أُرد إطلاق الرصاص لأنننـى لم أضطـر إلى ذلك ، وكنت معتمداً عليك ألاَّ تتحـرك ، وبـالفعل ، لم تتحـرك " قـال "مـارك" سأفتقـد سـليك ، كدنـا نكـون صديقين حميمين .

قال الوالد " إن ذلك سـيحدث عـاجلاً ، أم آجـلاً وكنـا نضطـر إلى إطـلاق سـراحه فـى "إفرجليـدز" (غابـة حيوانات) عندما يكبر ، وأضاف الوالد قائلاً "لعلَّك تراه مرةً أخرى يوماً ما ".

عرف مارك تماماً كيف يكون ذلك ، فعندما يرغب فى رؤية "سليك" سينزل إلى النهر ، ويركب زورقه ، وسوف ينظر إليه سليك بأعين شاحبة ، ويتذكره ، وسيكونا جارين دائمين ، فكلاهما جزء من عالم "إيفرحليدز" الوحشى الجميل .

بعد فحصك لهذه القصة بضع مرات ، فلابد أنك أصبحت قادراً على تكوين فكرة عامة على ما حدث ، فلا تأمل ، أو ترغب فى قراءتها بالطريقة الأخرى ، فالأمر لن يكون كذلك ، لكن بالطبع ، بالممارسة ، ونتيجة مهارتك ستواكب هذه الطريقة بشكل جيد ، وستكتسب الثقة التى تتطلبها .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثالث الفصل ١٢ لإتمام أعمال اليوم



١٧

اقرأ دون ترديد كل كلمة إلى نفسك وحلِّق بقراءتك

لو أنك تدربت باخلاص ، لأمكنك أن تقرأ ما يقرب من خمسمائة كلمةٍ فى الدقيقة الواحدة بفهمٍ واستيعاب ، وحينئذ ، تكون مهيأً لاتخاذ الخطوة التالية فى سبيل تعلم القراءة بشكل سريع ، وإن لم تستطع أن تقرأ خمسمائة كلمة فى الدقيقة ، فعندئذٍ لا بد عليك أن تأخذ فترة راحة ، على الأقل من هذا الكتاب ، وليس من ممارستك للتدريبات ، وإنه لشئٌ هام جداً أن تتمكن من قراءة ما يقرب من خمسمائة كلمة ، أو أكثر فى الدقيقة الواحدة وبفهمٍ ثاقب ، (بيد أن هذا لا يعنى أنك تستطيع قراءة كل شئ بهذا المعدل) ، وذلك قبل انتقالك إلى السرعات العالية .

كن على يقينٍ من أنك مهيأ للمضى قدماً

إذا تقدمت فى قراءتك بشكلٍ منتظم إلى حد ما - غير أنك ما زلت تحت مستوى قراءة خمسمائة كلمة فى الدقيقة - فحينئذٍ داوم على ممارسة التدريبات من نهاية هذا الأسبوع ، ولمدة أسبوع قبل انتقالك إلى معدلٍ أكبر ،

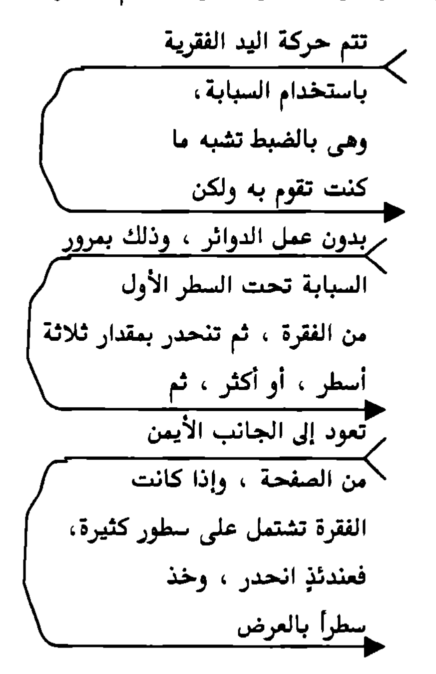
وإذا ما قضيت وقتاً إضافياً فى القراءة باستخدام حركة يدك ، فإن ذلك سيساعدك أيضاً ، حتى تكون مهيأً عندما تصل إلى معدل خمسمائة كلمة فى الدقيقة ، أو أكثر ، وقد يقضى بعض الناس أسابيع عدة فى هذه المرحلة، موحدين فى ذلك جهودهم قبل الانتقال إلى مرحلة أعلى . كنت أحياناً أنصح الطلاب بترك دورتهم الدراسية ومواصلة الممارسة ، والقراءة بإستخدام حركة اليد التى تمر بها على السطور ، ذلك لمدة ستة أشهر قبل الرجوع إليها ، والاستمرار فيها ، وعادة ما ينطبق هذا على الذين يستخدمون اللغة العربية كلغة ثانية، لأن مفرداتهم العربية ليست نامية بشكلٍ كافٍ ، ولنفس هذا السبب ، فإن ذلك يمكن أن ينطبق على من تكون لغتهم العربية هى اللغة الأولى ،وليس الذين واجهوا صعوبة كبيرة فى القراءة ، فلا تصر على الاستمرار إن لم تكن مستعداً حقاً ، فإن ذلك لن يجعلك قارئاً سريعاً ، أو مفضلاً ، ففى الواقع ، قد يُبطِئ ذلك من تقدمك .

"التقسيم إلى فقرات" : حركة اليد الجديدة

قبل أن تبدأ ممارستك البصرية ذات السرعة العالية ، فستحتاج إلى حركة جديدة ، وهذا بدوره سيكون حركة تطورية جديدة غير تلك الحركة التى كنت تقرأ بها ، وهى "حركة اليد الدائرية" ، وكما تعرف فإن أول شئ ينبغى عليك الإلمام به من الفقرة هو ببساطة رؤية جميع الكلمات ، فلا بد أن تدرك أن كل الكلمات هى كلمات

عربية ، أو أيما لغةٍ تقرؤها ، وقد كان من السهل القيام بهذا عند استخدام حركة اليد الدائرية ، وما يغايرها من الحركة التى تمرر فيها يدك على السطور ، وبالوقت الذى تدرك فيه عيناك ما الذى ينبغى أن تقوم به ، إذن لن تحتاج للقيام بعمل دوائر – بعد الآن – كى تجذب بها عيناك إلى الجانب الأيسر من الصفحة .

تتم حركة اليد الفقرية (أى الحركة اليدوية التى تُقسم القراءة إلى فقرات) باستخدام السبابة ، وهى تشبه بالضبط ما كنت تقوم به ، ولكن بدون عمل الدوائر ، وذلك بمرور السبابة تحت السطر الأول من الفقرة ، ثم تنحدر بمقدار ثلاثة أسطر ، أو أكثر ، ثم تعود إلى الجانب الأيمن من الصفحة ، وإذا كانت الفقرة تشتمل على سطور كثيرة ، فعندئذٍ انحدر مرةً أخرى وخذ سطراً بالعرض ، ثم انحدر ثلاثة أسطر ، أو أكثر . . . الخ .



إنه لأمر هام أن ينحدر أصبعك ثلاثة أسطر ، أو أكثر فى هامش الصفحة ، فعينك معتادة على أن تثبت للوراء ، حيث الجانب الأيمن من السطر ، وأن حركة أصبعك الانحدارية هذه هى حركة ضرورية كى تظل عيناك على ذلك الجانب من الصفحة ، وما إن يتحرك أصبعك للوراء – حيث الجانب الأيمن ، وذلك فى غضون ثانية – فسوف تمر عيناك بالعرض على السطور الثلاثة المكتوبة على كل الكلمات .

إنَّ أصعب أمرين ، يجب على جميع الطلاب القيام بهما :

أولاً: التأكد من تحديد الهامش على كل جانبٍ ، مع عدم اختراق السطور .

ثانياً: عند تحريك أصابعهم من اليمين إلى اليسار ، ثم الرجوع من اليسار إلى اليمين ، فعليهم أن يحركوها بشكلٍ سريع ، وذلك فى غضون ثانية أثناء الحركة الواحدة. اعلم أنه لابد من انحدارك فى الهامش بحرص ، وألاّ تخترق السطور ، ولكن الأمر – فى أن تقوم بحركة سريعة – يحتاج إلى شرحٍ تام .

استخدم سدادات أذنك كى تقوم بالتدريب

هل تتذكر قصتى عن الرجل الأعمى الذى لديه القدرة على تمييز الأصوات بصورة أفضل منك ؟ فى ذلك الوقت قُلت أن أحد الطرق لتعلم القدرة على تمييز الأصوات التى تسمعها هى أن ترتدى عصابة العين لمدة شهر ، أو نحوه وهذا بالضبط هو ما يجب أن تقوم به كى تتعلم كيف تقرأ قراءة بصرية أى (بلمح البصر) ، إلا أن عليك استخدام سدادات الأذن بالطبع ، ولكن ليس عليك أن ترتدى سدادات أذن حقيقةً ، عليك ألاّ تنصت إلى أية أصوات حسية ، فأنت تستدعى صدى الكلمات فى ذهنك ، ولكن كى تتعلم كيف تستقى المعلومات عن طريق ما تراه بعينيك دون أن تسمعه بأذنيك ، فعليك الإسراع فى قراءتك بشكل يفوق السرعة التى تتلفظ فيها بالكلمات إلى نفسك ، وعادة ما يعنى هذا تقريباً ١٧٠٠ ، أو ١٨٠٠ كلمة فى الدقيقة ، فهل هذا يفزعك ؟ فأنا أطالب طلاّبى بقراءة ٢٠٠٠ كلمة فى الدقيقة كحدٍ أدنى ، وذكرت هذا العدد بالتحديد ، لأنه عدد كامل بلا كسور ، وسهل التذكر.

يمكن أن تتم القراءة السطرية الجيدة (أى القراءة سطراً تلو سطر) من نحو ٥٠٠ كلمة إلى ١٢٠٠ كلمة فى الدقيقة ، وعندما تصل إلى ١٢٠٠ كلمة فى الدقيقة ، لا تتوقف فجأة عن القراءة السطرية ، وتبدأ القراءة البصرية، ولكن كلما أسرعت فى القراءة ، كلما قلت الكلمات التى ترددها إلى نفسك ، وهذا لأنه ما زال بإمكانك ترديد الكثير من الكلمات أثناء القراءة ، وقد تعود إلى الاعتماد على تلك الكلمات القليلة فى محاولة منك ، للحصول على أى نوع من الفهم على الاطلاق .

لقد وجدت أن الطلاب الذين يتعلمون هذه المهارات بسرعة فائقة يفعلون ذلك عن طريق قيامهم بمزاولة القراءة، (وذلك من أجل قراءة بصرية) بمعدل ٢٠٠٠ كلمةٍ فى الدقيقة ، أو أكثر . إنّ ذلك مِثلُ القفز فى الماء البارد ، فقفزتك فيه وتعودك عليه بسرعة أسهل من محاولتك تدفئته ، فغالباً ما يبرد جسدك جداً ، ثم تذهب عنه البرودة . يحدث نفس الشئ للطلاب الذين يمارسون القراءة بمعدل بطئ جداً فى السرعة ؛ حيث إنهم لا يحصلون على فهم كافٍ ، لا بالطريقة القديمة ، ولا بالطريقة الحديثة . إنه أمرٌ محبط للغاية ، ولذلك فإنهم عادةً لا يتقدمون بشكلٍ سريعٍ .

هناك مفتاحان للممارسة الناجحة

اعلم الآن كيفية البدء فى اختيار أفضل المواد للتدريب عليها (فى الفصل السادس عشر) كما تعرّف على حركة اليد المناسبة لك ، وتعرف أيضاً على السبب فى ممارستك للقراءة بشكل سريع جداً (إن كيفية تقدمك فى القراءة بشكل سريع ، وكافٍ يتضمن ببساطة قضاء وقتٍ لا يزيد عن ثانية واحدة ، تتفقد فيها الصفحة التى تقرأها) وبمعرفتك لكل هذا ، فإنك تكون مهيأ للبدء ، وهناك أمران يمكن أن يساعداك ، فلكى تنجح فى مهمتك ، فإنك تحتاج أولاً: أن تمارس القراءة بسرعة كبيرة وكافية مع الحصول على قسطٍ كبير من التدريب ، وثانياً : أن تُعيد ممارسة القراءة مراتٍ عدة على نفس المادة ، وهذا يساعد على تنمية فهمك واستيعابك لما تقرأ ، وذلك عندما تقرأ بسرعة عالية ، كما أنه يساعد على محو انتكاسك إلى البطء.

تمرين رقم : ٢٦

الأدوات : أى كتاب .

١- افتح الكتاب على أى فصل .

مارس الحركة اليدوية التى تقسم القراءة إلى فقرات ،وذلك فى عشر صفحات على الأقل من الفصل ، وتأكد من أن تخط خطا تحت السطر الأول من كل فقرة ثم تأخذ ثلاثة سطور ، أو أكثر وتعيد قراءتهما ذهابا وإيابا ، حتى تلقى نظرة على كل الفقرة .

٢- أعد ذلك على المقطع كى تحصل على الحركة اليدوية بسلاسة وبطريقة تلقائية (كن حريصا على أن تنحدر بالقلم فى الهامش) .

أنت أفضل ما يمكن أن تراهن عليه

الثقة بنفسك واستعدادك لنيل الفرصة هما أهم جانب لتعلمك القراءة بسرعة ، وفى خلال بضعة دروس قصيرة كان أحد طلابى يقرأ ما يزيد عن عشرة أمثال معدل ما كان يقرأه فى البداية وفى نفس الوقت ، فعندما بدأ كان قارئا متوسطا ، ولكنه مارس القراءة بالشكل المطلوب ، والاختلاف الوحيد بينه وبين أقرانه من الطلاب ، أنه بجانب معدلاته العالية فى القراءة فى نهاية الدورة الدراسية ، كانت ثقته بنفسه ، وأعتقد أنه من الأهمية أن تعرف أن عوامل اتجاهاتك مثلا يمكن أن تتحكم فى أدائك ، وفى مهاراتك المختلفة .

والتدريب القادم - والذى سيكون جزءا رئيسيا من الممارسة المخصصة للأسبوع القادم - يربط بين كل العناصر اللازمة لممارسة ناجحة ، ولكن عليك أن تتأكد من أن المادة التى تتدرب فيها على القراءة هى مادة مناسبة لك ، وعليك أيضا التأكد من أنك تتقدم بشكل سريع فى القراءة السريعة .

وسوف تتدرب على القراءة فى فصل ، أو جزء من كتاب مكون من حوالى ١٠ صفحات ، ويُفضل أن يكون الكتاب سهلاً ويسيراً تماماً ، وستكون أول خطوة تستخدمها فى ذلك هى إجراء مسح سريع للصفحات ، مستغرقاً ثلاث ثوان لكل صفحة خلال الفصل بأكمله ، وهذا يمثل عملية تنشيط جيدة ، ويُعدُّك لممارسة سريعة حقاً.

وفى نفس الوقت الذى تقوم فيه بإجراء تلك الممارسة ، فإنه يتعين عليك إلقاء نظرة عابرة على الفصل، لتكتشف ما عما يتناوله هذا الفصل .

ومن خلال تقدمك بهذه السرعة ، فإن أول شئ ينبغى عليك أن تلاحظه ، عادة هو ، إذا ما كانت القطعة التى تقرأها تشتمل على حوار أم لا ، فعلامات الاقتباس (و ،) والفراغ الذى يتقدم بداية كل فقرة دائماً ما يكونا بارزين بشكل واضح للغاية ، أوقد تلاحظ ما إذا كانت قطعة تصف ، أو تفسر شيئاً ما ، وإذا كانت المادة التى تقرأها عبارة عن كتابة روائية ، أو سيرة ذاتية ، فمن المحتمل أن ترى أسماء أشخاص أثناء قيامك بعملية المسح خلال الفصل ، وعندما تنتهى من هذا ، فعليك أن تتوقف وتضع جانباً أى شئ على الإطلاق ربما دونته على نموذج استرجاعى ، ومعظم الناس يدونون ، أو يلاحظون القليل جداً ، ولكن كيف يبدأ ذلك ؟

وبعد الانتهاء من هذه الخطوة ، فعليك ببساطة باستخدام حركة اليد الفقرية (الحركة التى تقسم بها القراءة إلى فقرات) مرتين ، أو أكثر خلال القطعة التى تقرأها ، متوقفاً عند النهاية فى كل مرة ومحاولاً استرجاع ما يمكنك استرجاعه ، وأن أول ما ينبغى عليك توقعه ، أو التنبؤ به هو مقتطفات من القصة ، والذى يمكن أن يكون مجرد شعور ، أو إحساس بأن هناك شيئاً ما ، وبمجرد توقعك ، فإنك قد تمر بالكثير من الصعوبات ، محاولاً أن تتذكر أى شئ على الإطلاق . هل يمكنك تقبل قدراً ضئيلاً من الفهم لمدة أسبوع ، أو أكثر؟ فلو أردت تعلم هذه المهارة ، فسيكون لزاماً عليك القيام بذلك ، وعندما تتعلمها ، فسوف تعود بذاكرتك مدى سرعة حدوث ذلك.

التمرين رقم : ٢٧

الأدوات : كتاب سهل جداً ، أو كتاب قد قرأته من قبل ،

ورقة ،

قلم رصاص ، أو حبر (أو كمبيوتر شخصى) ،

جهاز توقيت (لحساب الزمن).

١- اختر فصلاً ، أو جزءاً يتكون من حوالى ١٠ صفحات ، وباستخدام طريقة المسح ، تصفح هذه الصفحات فى حوالى ٣ ، أو ٤ ثوان لكل صفحة ، منتقلاً من هامش إلى هامش بيدك كلها .

قف عند نهاية الفصل المقروء ، ثم قم بعمل نموذج استرجاعى دون الرجوع إلى مادتك ، راسماً خطاً مائلاً ، ثم دوّن أى شئ تتذكره ، أو تظن أنك تتذكره ، وإن شئت دونه على برنامج الـ Word .

٢- ومن بداية الفصل ، مارس قراءته كاملاً ، مستخدماً حركة اليد الفقرية بحيث لا تزيد عن ثانية ذهاباً وثانية إياباً ، وذلك بالحركة اليدوية .

قف عند نهاية الفصل ، ثم أضف إلى نموذج الاسترجاع الخاص بك أى شئ تستطيع تذكره ، وذلك دون الرجوع إلى مادتك .

٣- ومن بداية الفصل مرة أخرى ، زاول قراءة المادة باستخدام حركة اليد الفقرية .

احسب المدة التى تستغرقها لتغطية الفصل بالكامل .

وبعد حساب المدة التى استغرقها هذا الفصل ، قم بإضافتها إلى نموذج الاسترجاع الخاص بك .

٤- احسب معدل قراءتك ، ثم سجله فى ملف تقدمك ، ثم احسب العدد الكلى للكلمات التى قرأتها.

أ : احسب متوسط عدد الكلمات لكل صفحة .

ب : ثم احسب العدد الكلى للسطور التى بالصفحة .

ج : اضرب أ × ب كى تحصل على متوسط عدد الكلمات فى كل صفحة .

ثم قرِّبه إلى أقل رقم فى خانة العشرات ، فعلى سبيل المثال ، العدد ٢٧٧ يصبح ٢٧٠ ،

د : اضرب متوسط عدد الكلمات لكل صفحة (جـ) × عدد الصفحات المقروؤة ، فعلى سبيل المثال،

٨ $\frac{١}{٢}$ صفحة × ٢٧٠ = ٢٢٩٥

هـ: اقسم العدد الكلى للكلمات المقروؤة (د) على المدة التى استغرقتها على سبيل المثال ٢٢٩٥ ÷ ١ $\frac{١}{٢}$ دقيقة = ١٥٣٠ كلمة فى الدقيقة .

٥- اختيارى : زاول قراءة الفصل مرةً أخرى ، ثم توقف كى تسترجع ما قرأته كل مرة حتى تشعر بالرضا التام .

تحذير : لا تعاود قراءة الفصل بالطريقة القديمة !

والآن بما أنك منخرط تماماً فى أسرار القراءة البصرية ، فإنك تحتاج بعد ذلك إلى العمل على الفهم ، والقيام بالكثير من الممارسة قدر الإمكان ، وسوف تأتى فنيات الفهم عما قريباً ، وبالطبع فإن عملية الممارسة ترجع إليك أنت .

وفقك الله !

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الثالث الفصل ١٢

١٨

كيف تتقدم فى القراءة السريعة؟

إننى ألاحظ دوماً شيئاً غريباً على الدارسين لهذه الدورة التعليمية للقراءة السريعة ، فقد يقضى الدارسون لدورات أخرى للقراءة السريعة وقتاً طويلاً فى ممارسة القراءة ، ويستقر بهم المقال بالشعور بالرضا التام بمعدل زيادة ٥٠، أو ١٠٠ ، أو ٢٠٠ كلمة / دقيقة ، وبالرغم من ذلك فقد ضاعف بالفعل الكثير من الدارسين لهذا النوع من الدورات معدلاتهم فى هذه النقطة ، ولكنهم يبدون غير سعداء لأنهم لم يوفقوا بشكل كبير ، وربما يكون ذلك فقط بسبب بدايتهم بتقييم البُعد الذى يمكنهم الوصول إليه مُسبقاً .

إنه لمن المهم أن تتذكر أنه يجب عليك أن تتحدى نفسك ، ففى تعلم مثل هذه المهارة ومعظم المهارات الأخرى يكون التحدى الحقيقى الوحيد هو "أنت" ، لأننا جميعاً نتعلم - بطرقنا الخاصة - أشياء مختلفة بمعدلات مختلفة ، بينما يمكن للمنافسة السليمة غالباً أن تدفع بعض الأشخاص إلى بذل مجهودات أعظم ، إلا أن المشكلة الأصعب فى أغلب الأحيان ، والتى تواجه الشخص الذى يتعلم وسط مجموعة ، هى إدراك ذلك لأن الآخرين يتقدمون بشكل أسرع منه ، وهذا لا يعنى أنه غبى ، أو أضعف منهم بشكل عام ، أو أنه غير بارع بأى حال، وربما يكون ذلك فقط لأنهم غير بارعين فى تعلم تلك المهارة ، أو ذلك الجزء منها ، ولكن هذا هو كل ما تُعنيه .

يجب أن يكون معدل قراءتك فى هذه اللحظة ، أعلى بدرجة كبيرة عن المعدل الذى بدأت به ، ويمكن أن يكون بالفعل ضعف معدلك الأول ، وعليك أن تتعلم قدر ما يجب علىَّ أن أعلمك عن القراءة السطرية (سطر تلو الآخر) ، ولكن هذا لا يعنى أنك لن تستمر فى التحسن ، ولن تستمر مع التدريبات ، والممارسة الإضافية ، ولكن عند البداية بجزء من تدريبات الممارسة المخصصة للأسبوع القادم ، سنقوم بمعظم مهمتنا مع القراءة البصرية التى اطلعت عليها فى الفصول القليلة الماضية .

هذه هى الفترة - منتصف الدورة التعليمية - التى يتم تكريسها للكشف عن كيفية تقدمك ، وهذا سيحدد استمرارك فى تدريبات الممارسة من الأسبوع الماضى ، أم عليك أن تمضى قدماً مع تدريبات جديدة ، ولذلك دعنا نرى ..

أعد اختبار نفسك

كما فى الفصل الثانى ، اجمع المواد اللازمة لإعادة اختبار نفسك ، لكى يمكنك المقارنة بين أدائك الآن ، وأدائك حين بدأت ، سوف تحتاج إلى كتاب اختبار خاص بك ، ومواد أخرى .

تقييم منتصف الدورة الخاص بالقراءة :

توجيهات: اقرأ الخطوات الأربع التالية بتمعُّن ، وعندما تستوعبها تماماً ارجع إلى الخطوة الأولى ، ثم ابدأ .

١- اختـر جـزءًا مـن كتـاب الاختبار الخاص بك ، بحيث يبلغ عدد صفحاته ٣٠ صفحة وما قرأته من قبل.

٢- اقرأ قدر ما تستطيع فى المادة التى اخترتها لمدة ٣ دقائق ، واحسب الزمن مستخدماً جهاز توقيت سواء أكان شريط ، أو جهاز تسجيل على الحاسب الآلى الخاص بك .

٣- عند نهاية الدقائق الثلاث ضع علامة حيث توقفت عن القراءة ، ثم أغلق الكتاب .

٤- دوّن على قطعة من الورق كل ما تتذكره مما قرأت دون الرجوع إليه فى الكتاب ، رقّم النقاط كما كتبتها بحيث تعطى كل فكرة رئيسية ، أو تفصيلية رقماً خاصاً بها ويمكنك أن تستأنف القراءة لمدة ٦ دقائق مستخدماً جهاز التوقيت .

٥- احسب معدل تقدمك ، وسجل ذلك فى ملف تقدمك .

الآن قارن نتائجك الحالية مع التقويم الأول للدورة ، هل أنت مندهش؟ هل ازداد معدلك سريعاً ؟ هل تحسنت قليلاً قدرتك على التذكر ؟ بالطبع لن يتم ذلك لجميع الأشخاص ، فالبعض يصاب بحمى الاختبار، ويشعرون بإحباط لمجرد معرفتهم أنهم يخضعون لاختبار ، والبعض الآخر يشعر بمجرد أنه يمر بيوم عصيب ، وإذا حدث لك ذلك ، فقم باختبار نفسك مرة أخرى بقطعة جديدة فى يوم ما ، ولكن لا تقع فريسة للإحباط ، فكل فرد يمكنه التحسن إذا رغب فى ذلك .

وهذا هو الوقت المناسب للتأكد من أنك قد أصبحت ملماً بالمهارات ، والمفاهيم الأخرى التى تستلزمها الدورة. افحص القائمة التالية بعناية للتأكد مما أنت مُلم به .إذا لم تكن واثقاً أنك ملمٌ بشئ ما ، ارجع إلى الصفحات وقم بمراجعتها .

مراجعة منتصف الدورة

هل تعرف كيف تحسب معدل القراءة الخاص بك ؟

هل تستطيع القراءة بالحركة التى تمرر فيها يدك على السطور ؟

هل تستطيع قراءة فقرة ومعرفة ما ترمى إليه ؟

هل يمكنك عمل نموذج استرجاع ؟

هل تعرف الوضع الأمثل لك عند القراءة ؟

هل تعرف كيفية اختيار كون الضوء (خافتاً أم أنه براقاً بدرجة زائدة) ؟

عند ممارسة القراءة هل تستطيع عادة وضع العلامة ؟

هل تقدِّر مدى أهمية المادة المقروءة بالنسبة لك ؟

هل تعرف الشكل الأساسى للكتابة غير الروائية ؟

هل تعرف الشكل الأساسى للكتابة الروائية ؟

هل تستطيع اقتحام أى كتاب (البدء فى قراءته) كما ينبغى ؟

هل تستطيع القيام بحركة اليد المسحية ؟

هل تستطيع تقليب الصفحات بالطريقة الجديدة ؟ (باليد اليسرى)

هل يمكنك القيام بالتدريب المضاعف / الثلاثى ؟

هل تدرك كيف يكتب المؤلفون (غالباً ينتقلون من مستوى عام إلى مستوى أكثر تحديداً) ؟

هل تدرك أن كل الكلمات لا تحمل المعنى ؟

هل تستطيع القيام بحركة اليد الدائرية ؟

هل تستطيع القيام بحركة اليد الفقرية ؟

عند ممارسة القراءة هل تحاول فهم شئ ما ؟

هل تدرك السبب وراء صعوبة بعض قطع القراءة فى قراءتها عن القطع الأخرى ؟

هل تدرك أننا لا يمكننا إزالة الألفاظ الثانوية ، أو حتى يمكننا (ولماذا) ؟

هل أنت متأهب للتقدم فى القراءة ؟

سواء أكان استعدادك للتقدم فى الجزء الثانى من الدورة سهل تقريره ، أم لا فيجب عليك أن تكون قادراً على قراءة ، واستيعاب ما تعتبره قطعة مفهومة جيدة تماماً بمعدلات تزيد عن ٥٠٠ كلمة / دقيقة .

إذا تمكنت من عمل ذلك ، فاستمر حتى وإن لم تعرف ، أو تتذكر كل ما فى مراجعة منتصف الدورة من معلومات ، وإن لم تتذكر كل شئ ، فتصفح تلك الصفحات بإمعان مرة أخرى ، وإن لم تبلغ قراءتك ٥٠٠ كلمة/دقيقة عندئذ عليك ألا تنتقل إلى الجزء الثانى من الكتاب ، ولكن من الضرورى أن تستمر فى تدريبات ممارسة الأسبوع الماضى حتى يمكنك تحقيق معدلات القراءة المطلوبة وذلك ربما يستغرق أسبوعاً ، أو أكثر قليلاً من الممارسة الإضافية ، أما بالنسبة لبعض الأشخاص ، فمن الممكن أن يستغرقوا شهرين ، أو ثلاثة وهذا يعتمد تماماً على مدى التطور الجيد لمهارات القراءة لديك عند بداية قراءتك لهذا الكتاب .

أثناء تدريسى لمقرر إيفيلين وود طلبت من أحد الدارسين أن يتوقف عن الدراسة بعد الدرسين ، أو الثلاثة دروس الأولى ، كنت لا أريد التخلص من هذا الشخص ، ولكننى قمت بالشئ الأمثل قدر ما استطيع لمساعدتهم (فى تلك الفترة يمكن للدارس أن يتوقف ، ثم يواصل بعد ذلك دون دفع تكاليف إضافية) كنت أنصحه (الشخص الموقوف) بالقيام بتدريب مشابه للتدريب المضاعف / الثلاثى على الأقل مرة كل يوم ، وذلك لمدة ستة أشهر ، وبالإضافة إلى ذلك يقضى على الأقل نصف ساعة كل يوم لمجرد القراءة ، فالقراءة مثل أى

رياضة، فهى عبارة عن مهارة كلما تتدرب عليها أكثر ، كلما تحسنت أكثر وبعد ذلك عليهم الرجوع ، ومواصلة الدورة حتى النهاية .

عندما كنت أدرس فى بتسبيرج كان توم أضعف دارس فى أحد الصفوف ، لاحظت ذلك خلال الدرس الأول، ونصحته بعدم مواصلة هذه الدورة نهائياً ، وطلبت منه الذهاب ، واسترداد نقوده ، ولكنه حاول القيام بإجراءات أخرى متعددة ، ولكن دون طائل وكلها كانت مُحبطة له ، وفى أخر المطاف لجأ إلينا ، ومن الصعب جداً رفض تقديم المساعدة لشخص كهذا .

فى نهاية الدرس الأول كان توم متحيراً تماماً من الطرق الجديدة للقراءة ، والتدريبات وحساب المعدلات ، فانتظرت معه بعد انتهاء الدرس لكى أوضح له الأمور ، ولكنه قبل الدرس الثانى أخذت حالته فى التأخر ، وقبل الدرس الثالث (نقطة مشابهة للمكان الذى نحن فيه الآن فى هذه الدورة) أصبح الموقف ميئوساً منه.

إذا واصل توم فى هذه الدورة ، لأصبحت التجربة محبطة جداً لدرجة أنه كان من المحتمل أن يفشل فشلاً ذريعاً ، ولحسن الحظ وافق توم على التوقف لمدة ستة أشهر ، واتَّبع خطة للقراءة مشابهة للخطة التى أنهيتها منذ قليل. إن توم لم يقرأ كثيراً من قبل ، وقد أنهى المدرسة الثانوية بالكاد . إننى اقترحت أن يبدأ فى قراءة أشياء تثير اهتمامه ، فالشئ المهم هو أن يقرأ ، ولقد فعل ذلك بإخلاص ، ولكن الشئ الذى لا أستطيع تخيله هو تدبيره للوقت لعمل ذلك فقد كان يعمل ليلاً فى مكتب البريد ، ويقوم بعمل آخر نهاراً فى أحد المطاعم ، بيد أنه بطريقة ما استطاع عمل ذلك .

عندما عاد توم إلى المدرسة بعد مرور خمسة أشهر ، بدأ من جديد ،وفى ذلك الحين وجد الجزء الأول من الدورة سهل تماما ، وفى الواقع أنه كان مسرورا جدا (وأنا كذلك) ، لأنه وجد نفسه تقريبا فى القمة فى معدل القراءة . لقد كان بالتأكيد الأفضل فى فهم ، وإدراك التدريبات ، وعندما بدأ دارس آخر فى المعاناة من تتبع التوجيهات ، طلبت منه الجلوس بجانب توم. أعتقد أن هذه كانت المرة الأولى فى حياته التى كان فيها الأفضل فى شئ ما فى المدرسة .

إن كان توم لم ينه الدورة ، ويكون الأول على الصف ، إلا أنه كان ضمن مجموعة القمة ،وفى ذلك الحين أحب توم أن يقرأ كثير جدا لدرجة أنه أراد الرجوع ، ومواصلة الدورة لستة أشهر أخرى ، ولكننى غادرت بتسيبرج متوجها إلى نيويورك ولم أعرف ما حدث بعد ذلك ، أتمنى أن يكون قد رجع لأنه كان مثالا رائعا لسهولة الوصول إلى القمة ، حتى عندما تبدأ من الصفر ، بقدر ضئيل من الجهد الإضافى .

يجب عليك أن تقيِّم نفسك

عندما تقوم بتعليم نفسك أى مهارة مثل التى نحن بصددها ، فعليك أن تكون كلاً من الدَّارس والمدرس ، وهو ما يجعل المهمة أكثر صعوبة ، فإذا قررت أنك تحتاج إلى المزيد من العمل ، فقم حينئذ بتحديد جدول أعمال ، وإذا كنت مستعداً للمضى قدماً ، فأتم التدريبات المخصصة لذلك اليوم ، ثم انتقل إلى التدريبات الأخرى المخصصة لليوم التالى .

تمارين الممارسة الخاصة بالأسبوع الرابع

بمجرد انتهائك من إكمال الفصل الثالث عشر حتى الفصل الثامن عشر ، وبعد قضائك لستة أيام رائعة فى أدائك للمجموعة الثانية من تمرينات الممارسة ، واذا حققت على الأقل ، قراءة وفهم ٥٠٠ كلمة / دقيقة أو أكثر، فينبغى عليك قضاء اليوم الأول للقيام بتمارين الممارسة تلك ، أما عند بداية اليوم الثانى فقم بقراءة فصل جديد ، وهو الفصل التاسع عشر ، ثم كرر تمرينات الممارسة مرة أخرى .

داوم على أداء التمرينات بالترتيب ، وذلك بعد الانتهاء من الفصل اليومى ، فإذا استغرقت عشرين دقيقة فقط فى اليوم ، فأدِ التمرين الأول ، أما إذا مارست ٤٠ دقيقة فى اليوم ، فأدِ التمرين الأول والثانى وهكذا .. الخ .

لا تكرر أى تمرينات فى الجلسة الواحدة إلى أن تنتهى من كل التمارين المعطاة ، وبعدئذ يمكنك تكرار أى تمرينات تفضلها .

الأدوات الضرورية لتمارين هذه الأسبوع

١- جهاز توقيت (لحساب الزمن).
٢- قلم حبر ، أو رصاص ، (أو كمبيوتر شخصى) .
٣- ورق ويفضل أن يكون غير مسطر مقاس $8\frac{1}{2}$ × ١١ بوصة .
٤- مجموعة كتب من القائمة المذكورة فى الفصل الأول .
٥- مشابك للورق ، أو قطع ورق صغيرة .

مستويات الفهم فى القراءة السريعة

كما ذكرت فى بداية هذا الكتاب أنه أثناء تعلُم بعض المهارات ، تعتبر الممارسة أكثر أهمية من الفهم ، ثم يأتى الفهم أحياناً بعد القدرة على أداء المهارة ، ويكون ذلك صحيحاً إلى حد كبير عند قراءة أكثر

من ١٢٠٠ كلمة/دقيقة ،وعند بداية ممارستك لتلك المهارات - وقد طلبت منك ممارسة أكثر من ١٨٠٠ كلمة/دقيقة لكى تكون أكثر نشاطاً - يصعب أحياناً الحفاظ على الثقة التامة .

فى الشكل البيانى التالى الذى يمثل محاولة لوصف المراحل المختلفة التى ستمر بها خلال عملية تحسين قدرتك على إدراك معلومات أكثر وأكثر عند المرور على الكلمات بمعدل سريع للغاية .

افحص هذا الشكل البيانى بعناية وإمعان ، وحاول أن تتذكره أثناء قيامك بالممارسة اليومية ، فإذا انتابك شعور بالإحباط ، فارجع إلى الشكل البيانى للتعرف على المرحلة التى تمر بها ، وإذا لاحظت بعد ممارسة عدة أيام أنك محتاج إلى قطع فهم أكثر ، انتقى كتباً أكثر سهولة لتمارس القراءة فيها ، وعندما تبدأ فى مسايرة مستوى الفهم السريع يمكنك استخدام مواد أكثر صعوبة .

مستويات الفهم فى القراءة السريعة

من المحتمل أن تمر بالمراحل التالية عند تحسين قدرتك على إدراك المعلومات بمعدلات أعلى .

١- الكلمات : قدرتك على رؤية جميع الكلمات ، والتعرف على أنها جميعاً كلمات إنجليزية ، أو أياً كانت اللغة التى تقرأها .

٢- العبارات المنفصلة : يبدو أن الكلمات ، والعبارات تقفز إلى ذهنك فى حين أنه ليس لديك تقريباً أدنى فكرة عما يحدث .

٣- المعنى من حين لآخر : إذا مارست القراءة فى قصص وروايات ، فعليك معرفة مجرى الأحداث من حين لآخر ، أما إذا مارست القراءة فى كتابات غير روائية ، فعليك أن تعرف ما تتناوله هذه الكتابات .

٤- الحبكة المجردة للقصة التى تربط المعنى : يمكنك تتبع الخط الرئيسى المجرد (الكتابة الروائية) ، أو تتبع النقاط الرئيسية بشكل عام (الكتابة غير الروائية) ، ولكنك تفتقد الكثير .

٥- القراءة : إنك تستوعب ما تقرأ أثناء القراءة حتى ولو كنت غير قادر على تذكر ما قرأت منذ وقت قريب (هذا سيحدث مع الكثير من الممارسة) .

تمرين رقم : ٩

الأدوات : قائمة أساسية.

الغرض : أن تتعلم بسرعة كيف تحدد المستوى الذى تنتمى إليه الجملة الثالثة من الفقرة .

الزمن المقدر: ١٠ دقائق.

الهدف : أن تدرك عدد الفقرات التى يمكنك تحليلها فى ٦ دقائق.

قم بأداء هذا التمرين مرة كل حلقة ممارسة.

١- اختر فقرة تتكون على الأقل من ثلاث جمل ، ثم اقرأ بأسرع ما يمكنك مستخدماً يدك لكشف ما تدور حوله هذه الفقرة .

ارسم نموذج استرجاع سطرى (مؤلف من أسطر) ، واكتب ما تدور حوله الفقرة دون الرجوع ، والنظر إليها مع عدم إضافة أى تفاصيل .

٢- ارجع إلى الفقرة ، وحلل الجمل الثلاث الأولى.

كمل النموذج الاسترجاعى السطرى مظهراً مستويات الجمل الثلاث الأولى.

انظر إلى المثال التالى :

مثال (أ) اعتقد "وردس ورث" أن كل إنسان يمكنه رؤية بهجة وتناغم الحياة فى الطبيعة التى من أجله حوت الوجود بأسره . (ب) يطلق "سبيرجن" على شعره أنه سلسلة من الملاحظات ، والتحقيقات المخصصة لتفسير المفصل ، والعملى لكيفية الوصول إلى هذه الحالة من البصيرة . (جـ) وصْف وردس ورث لطريقة إدراك هذه الحالة يؤكد ممارسة ، اتجاه سلبى .

مستوى (١)	اعتقاد وردس ورث عن جميع البشر.
مستوى (٢)	سبيرجن : تفسير الشعر لهذه الحالة من البصيرة.
مستوى (٣)	هذه الحالة .

أو توفيراً للوقت :

أ

ب
ج

٣- استمر فى تحليل الجمل الثلاث الأولى لفقرات مختلفة (فقرات غير متتالية).

لاحظ كم العدد الذى يمكنك القيام به (من الفقرات) فى ٦ دقائق ، ثم سجله فى ملف تقدمك.

تمرين رقم : ١٠

الأدوات : كتب سهلة.

الزمن المقدر: ١٠ دقائق.

الغرض : أن تمارس القراءة البصرية بمعدلات عالية.

الهدف : أن تحاول متابعة الخط الرئيسى للقصة ، أو على الأقل مقتطفات منها أثناء الاستمرار بمعدلات عالية .

هذا التمرين من الممكن تكراره .

مخطط بيانى :

فصل أو جزء يتكون من حوالى ١٠
حركة اليد المسحية ، ٣ ثوان / الصفحة.
تذكر أى شئ على نموذج استرجاع مائل. حركة اليد الدائرية ، بحد أقصى ٣ ثوان / الصفحة.
تذكر حركة اليد الفقرية بحد أقصى ١٢ ثانية / الصفحة.
تذكر احسب وسجل معدل الفقرات .

التوضيح والشرح :

١- اختر فصلاً أو جزءً من فصل يتكون تقريباً من ١٠ صفحات ،وينبغى أن يكون هذا الفصل من كتاب سهل نسبياً ، أو كتاب قد قرأته من قبل .

٢- عند استخدام حركة اليد المسحية امسح الصفحة ، بحيث لا تستغرق أكثر من ٣ ثوان / صفحة.
(من الممكن أن تكون لديك الرغبة فى العد من البداية: واحد ، ثم اثنين ، ثم ثلاثة ، ثم ، .. الخ) .
قم بعمل نموذج استرجاع مائل ، واسترجع أى شئ يمكنك أن تتذكره ، أو حتى تعتقد أنك تتذكره ومن المحتمل أنك لن تتذكر أكثر من أسماء معينة .

٣- عند استخدامك حركة اليد الدائرية ، اقرأ الجزء ككل بوضع خط تحت السطور ، وذلك بالانحدار لأسفل وتطويق ثلاثة أسطر ، أو أكثر بشكل دائرى من الشمال إلى اليمين ، بحيث لا تستغرق أكثر من ٢٠ ثانية /صفحة (حوالى ٧ حركات يد كاملة لكل صفحة) . أضف إلى نموذج الاسترجاع الخاص بك أى شئ يمكنك عمله.

٤- عند استخدامك لحركة اليد الفقرية (من فقرة لأخرى) كرر الجزء بأكمله بوضع خط تحت أحد السطور وذلك بالانحدار وإسقاط ثلاثة أسطر ، أو أكثر والرجوع من الشمال إلى اليمين ، حيث لا يستغرق ذلك أكثر من ١٢ ثانية/صفحة (حوالى ٦ حركات يد كاملة لكل صفحة).

الغرض من القراءة : أن تحاول متابعة حبكة القصة على شكل مقتطفات ، وبشكل متكرر من حين لآخر وذلك مع الحفاظ على معدل القراءة البصرية (١٦٠٠ أو أكثر).

٥- احسب معدل ممارسة القراءة المذكور فى الخطوة (٤) مسجلاً إياه فى ملف تقدمك .

احسب العدد الكلى للكلمات فى كل جزء ، أو فصل وذلك بحساب : أولاً متوسط عدد الكلمات لكل صفحة كاملة ، ثم اضربها فى عدد الصفحات .

بمعنى ٢٤٠ كلمة / صفحة × ٨,٥ صفحة = ٢,٠٤٠ العدد الكلى للكلمات .

اقسم العدد الكلى للكلمات على الزمن المستغرق .

بمعنى ٢,٠٤٠ كلمة ÷ ١,٣٠ دقيقة = ١,٣٦٠ كلمة / دقيقة.

تنبيه: تأكد من الحفاظ على ارتفاع معدل ممارسة القراءة فى الخطوة الرابعة بحيث يكون أكثر من ١٦٠٠ كلمة / دقيقة (فى المثال المذكور إنه ليس مرتفع بالقدر الكافي) .

تمرين رقم : ١١

الأدوات :كتب سهلة .

الغرض : أن تمارس القراءة البصرية بمعدلات مرتفعة للغاية .

الزمن المقدر: ١٥ دقيقة.

الهدف : أن تضع العلامات أثناء ممارستك للقراءة.

هذا التمرين من الممكن تكراره .

مخطط بيان :

التوضيح والشرح

١- ضع علامة "١" حيث البدء فى استخدام حركة اليد الفقرية .

مارس القراءة من "١" لمدة دقيقة ، وليس أقل من ٦ حركات يد لكل صفحة .

ضع علامة "٢" حيث تنتهى ، ثم ارسم نموذج استرجاع واضعاً ما تستخلصه على خط مائل .

٢- كرر ممارسة القراءة لنفس القطعة بمعدل أسرع وأسرع. ضع علامة "٣" حيث توقفت ، ثم أضف ذلك إلى نموذج الاسترجاع .

٣- حدد قطعة جديدة بوضع علامة من النقطة "٣" إلى النقطة الجديدة "٤" وتكون هذه القطعة تقريباً مساوية للقطعة المنحصرة بين العلامتين "١" و "٣" .

مارس القراءة من "١" حتى "٤" خلال دقيقة واحدة مستخدماً حركة اليد الفقرية المسحية .

٤- حدد قطعة جديدة بوضع علامة من "٤" إلى نقطة جديدة "٥" بحيث تكون تقريباً مساوية للقطعة المنحصرة بين "٣" و "٤" .

مارس القراءة من "١" حتى "٥" خلال دقيقة واحدة .

٥- ارجع إلى نقطة "٣" ومارس القراءة مستخدماً حركة اليد الفقرية بأسرع ما يمكنك ، ويتم ذلك أثناء محاولتك تتبع الخط الرئيسى لأحداث القصة (لكن ليس من الضرورى دائماً أن تفوز بالنجاح) لمدة دقيقة واحدة.

ضع علامة "×" عند التوقف عن القراءة ، ثم أضف ذلك إلى نموذج الاسترجاع الخاص بك.

احسب معدل قراءتك من نقطة "١" حتى "×" مسجلاً ذلك فى ملف تقدمك.

تمرين رقم : ١٢

الأدوات :قائمة أساسية وكتب.

الغرض : أن تمارس القراءة بمعدل ضعف معدل قراءتك الأول ثلاث مرات .

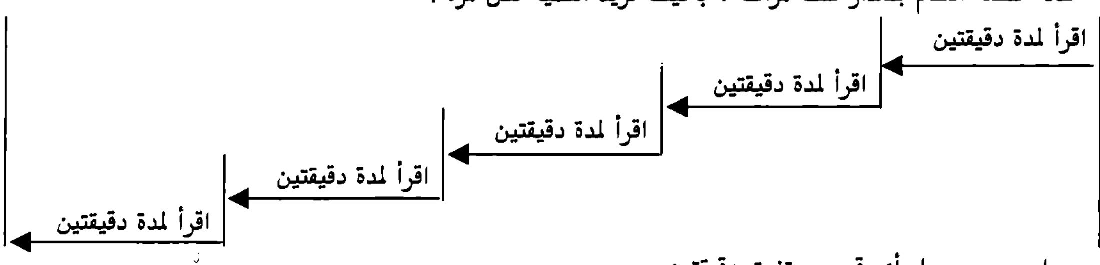
الزمن المقدر: ١٥ دقيقة.

الهدف : أن تحافظ على معدل قراءة ضعف معدل قراءتك الأول ثلاث مرات مع بعض قطع الفهم .

هذا التمرين من الممكن تكراره .

المخطط البيانى : احسب معدل قراءتك الأول ، ثم قربّه إلى أقرب رقم فى خانة العشرات .

حدد خمسة أقسام بمقدار ست مرات ، بحيث تزيد الكمية لكل مرة .



احسب وسجل أى قسم يستغرق دقيقتين .

التوضيح والشرح:

١- خذ معدل قراءتك الأول من الفصل الثانى وهو ٢٤٨ كلمة / دقيقة .

قرب هذا العدد إلى أقرب رقم فى العشرات فيكون ٢٤٠ كلمة / دقيقة .

اضرب النتيجة التى حصلت عليها فى ٦ كما يلى ٦ × ٢٤٠ = ١٤٤٠ كلمة .

حدد خمسة أقسام من الكلمات تكون تقريبا مساوية للحاصل النهائى .

ضع علامة فى آخر كل قسم بمشبك ، أو قطعة ورق تبرز فى أعلى الصفحة .

٢- مستخدما يدك كمحدد للسرعة ، حاول قراءة القسم الأول خلال دقيقتين ، ويمكنك استخدام أى حركة من حركات اليد التى تختارها .

الغرض من القراءة: هو مجرد تتبع الخط الرئيسى لأحداث القصة ، ثم ضع العلامة حتى فى حالة عدم الفهم.

٣- استمر فى قراءة كل جزء خلال دقيقتين ، أو أقل وتأكد من وضع العلامات .

٤- احسب معدل القراءة لأى قسم ، ثم سجله فى ملف تقدمك .

١٩

معرفة إشارات القراءة تساعد على زيادة سرعتك

هناك نوعان من الكتابة يصادفانك باستمرار ، وهما الكتابة الأدبية ، وغير الأدبية ، فمعظم الكتابة الروائية ، أو الأدبية تُكتب بأسلوب يسهل عليك إدراكه مباشرة ، كما تكتب بنفس الطريقة أيضاً معظم الكتابة غير الأدبية كالتقارير الإخبارية ، فالكلمات والأفكار عادية (تكرر يومياً) ومن السهل الإحاطة بها .

لكن إذا قرأت لفلسفة "جون لوك" أو "جون ستيوارت" ، أو أى من الذين يكتبون بأسلوب يتضمن معانى مجردة إلى حد ما ، فلربما تجدهم لا يستخدمون الأفكار ، أو الكلمات الملموسة ، أو التى يمكنك إدراكها على الفور.

إنَّ أحد المعينات على فهم الكتابة المجردة هي : أن تُصبح على دراية بالكلمات الانتقالية ، فهذه الكلمات تشير إلى أن الكاتب سيبدل أفكاراً ، أو يفعل شيئاً ما غير الذى يفعله ، فقط يعطيك مثالاً على ما كان يتحدث عنه ، أو قد يقول "ومن ناحية أخرى" ثم يبدل فى الأفكار وقد يقول "كنتيجة " ، ثم يصل الفكرة كلها، أو يقول "ثانياً" ، ثم يعطيك فكرة جديدة .

وبطرق شتى يستطيع المؤلف أن يومئ إليك بأنه سيغير الأفكار ، ويشير المؤلفون بذلك لكونهم يريدون الاستحواذ على انتباهك أثناء الانتقال من فكرة إلى فكرة أخرى ، ومتى أصبحت على دراية بهذه الكلمات ، فسوف تبادر بملاحظتها مراراً ، وتكراراً ، وبخاصةٍ عندما تصبح الكتابة أكثر صعوبةً فى قراءتها .

لماذا تساعدك الكلمات الإشارية على الفهم؟

تساعدك الكلمات الإشارية على التوقع بأن شيئاً جديداً سيأتى ، فعندما تراها ، تتوقع على الفور أن شيئاً ما آتٍ، فتبادر بوضع "حيز" لأى شئ سيكون ، ومن ثم تجده يقع تماماً فى هذا الحيز ، وعلى سبيل المثال، فالقراءة البصرية فى الموسيقى مشابهة لذلك إلى حد ما ، فعندما يقرأ الموسيقىُّ الموسيقى بنظره ، فإنه دائماً ما ينظر للأمام شيئاً قليلاً على ما يقوم بعزفه ، وحينما يقرأ للأمام (قراءة مسبَّقة) ، فإنه يوجه توقعه لما هو مقدم على عزفه ، نفس الشئ يمكن أن يحدث عند القراءة ، فالكلمات الإشارية تساعدك عندما تكون الكتابة صعبة .

الأنواع العديدة للكلمات الانتقالية

توجد أنواع عديدة ، ومختلفة من الكلمات الإشارية ، فهناك مجموعة منها - أننى بالفعل معتاد عليها - وهى الكلمات التى تتعلق بالزمن ، فهذه الكلمات تربط جزءًا من فقرة ما بجزءٍ من الفقرة الأخرى ، وذلك على أساس وقت حدوثها ، وفى التمرين الموجز التالي ، انظر إلى مقدار السرعة التى تمكنك من التعرف على الكلمات الإشارية الزمنية .

التمرين رقم : ٢٨

التوجيهات : أوجد الكلمة ، أو الكلمات الإشارية الدالة على الزمن فى الفقرات التالية :

١- عندما التحقت "جانيل" بمجال العمل فى المطاعم ، اندهش الكثير من أصدقائها) ، فقد كانت مديرة تنفيذية للإعلانات .

٢- خلال موسم الفراولة التوى رسغ "تيرى" ، وعندئذ لم يتمكن من قطف المزيد منها .

٣- أولاً : لم يتوقع الصيادون هطول الثلج ، ولم يكن لديهم أحذية له ، أو أية لوازم مناسبة للطقس البادر، ولم يكن لديهم سوى قدر محدود جداً من الوقود ، كما أوشكوا على استهلاك ما لديهم من طعام ، بعد ذلك قرروا العودة إلى منازلهم .

٤- قبل أن يدق جرس الباب ، كانت "لورى" قد ارتدت معطفها بالفعل ، حينئذ بدأت فى البحث عن حافظة نقودها التى فقدتها ، وقبل ذلك قد ضلّت عن مكان حقيبة تسوقها أيضاً ، وهى الآن فى حالة نفسية غير ملائمة تمنعها من الذهاب مع صديقتها للتسوق فى المركز التجارى .

هل تعرفت على معظم الكلمات الإشارية فى الحال؟

فى الفقرة الأولى كانت "عندما" و "سابقاً" ،

وفى الفقرة الثانية كانت "خلال" ، و "عندئذ" ، وفى الثالثة كانت "أولاً" ، و "بعد ذلك" ، وفى الرابعة كانت "قبل " ، و "حينئذ" ، و "قبل ذلك" ، و " الآن ".

التمرين رقم : ٢٩

التوجيهات : أوجد الكلمة ، أو الكلمات الإشارية والتى تشير إلى وجوب التبصر ، وأخذ الموقف فى اعتبارك من كلا جانبيه .

١- يتشوق بعض الناس لأن تكون أولى رحلاتهم بالطائرة رغم ذلك ، عندما تُقلع بهم الطائرة يتمنون لو أنهم ما زالوا على الأرض .

٢- غالباً ما يُستشهد بالولايات المتحدة بأنها أرض الفرصة الذهبية ، ومع ذلك ، فإن الفرصة نادراً ما تأتى لأولئك الذين يجلسون وينتظرون .

٣- كانت "إيملى" امرأة شابة ، وجذابة حقاً ، ومن جهة ثانية ، فإنها كانت فاسدة بشكل لا يُطاق.

٤- اعتقد "بول" أنه من الممتع جداً أن يقتنى كلباً يدلله ، وعلى النقيض من ذلك، فقد وجد أنه من المزعج أن يسير بالكلب مراراً .

إن الكلمات التى تشير إلى أنه يجب عليك أن تأخذ الجانب الآخر من الموقف فى اعتبارك (أى أن تعى كلا جانبى الموقف) هى:

على الرغم من ذلك" فى الفقرة الأولى ، و"مع ذلك" فى الفقرة الثانية ، و "من جهة أخرى" فى الفقرة الثالثة، و "على النقيض من ذلك "فى الفقرة الرابعة .

إنَّ الكلمات التى تدل على أن الكاتب لديه الكثير ليقوله عن موضوعٍ ما هى كلمات عادةً ما تكون واضحة، لترى كم الكلمات التى يمكنك التعرف عليها .

تمرين رقم : ٣٠

التوجيهات : أوجد الكلمة ، أو الكلمات التى تدل على أن الكاتب لديه الكثير لكى يقوله .

١- كانت "جون" امرأة شابة غير عادية جداً ، فقد كانت متفوقة جداً فى الرياضة ، وفى سن الرابعة عشر أصبحت على رأس الفائزين فى الألعاب الأوليمبية فى السباحة ، والعدو فضلاً عن ذلك ، فقد كانت طالبة متفوقة جداً .

٢- كانت حكومة المدينة مفلسة تقريباً ، فالخدمة الاجتماعية تكاد تكون منعدمة ، فعلى سبيل المثال: برنامج صحة المجتمع قد خفَّض عدد موظفيه من عشرة إلى واحد فقط .

٣- تمتلك السيدة "هنرى" العديد من الحيوانات الداجنة المدللة الظريفة ، فكانت تحتفظ لنفسها بالعشرات من الببغاوات ، والعديد من القطط ، وكان لديها كلب واحد فقط وسبعة أسماك ذهبية اللون ، ولديها أيضاً حيوان القرْقَدون (ابن مقرض) .

٤- لم تستطع "مارجريت" أن تفهم لماذا لم تكن درجاتها أفضل ، فقد كانت تقضى كثيراً من أوقاتها فى الاستذكار ، والقراءة وبجانب ذلك ، فقد حفظت عن ظهر قلب جميع التواريخ حتى غير الهامة .

٥- يحب"دنس" الكتابة ، فقد فاز بجوائز عديدة فى قصصه ، ومسرحياته ، بالإضافة إلى أنه يكتب سيناريوهات للأفلام السينمائية ، ويحتفظ لنفسه بموقع على الإنترنت ، للترويج لعمله .

٦- تعمل "كارن" بجد كبير فى وظيفتها ، فهى تصل قبل الثامنة صباحاً ، ودائماً ما تغادر بعد الخامسة مساءً علاوةً على ذلك ، فهى أحياناً تعمل أيامِ العطلات الأسبوعية.

إنَّ الكلمات الإشارية فى التمرين رقم ٣٠ هى : "فضلاً عن ذلك" فى الفقرة الأولى ، وعلى "سبيل المثال" فى الفقرة الثانية ، و "أيضاً" فى الفقرة الثالثة ، و "بجانب ذلك" فى الفقرة الرابعة ، و "بالإضافة إلى" فى الفقرة الخامسة ، و"علاوة على ذلك" فى الفقرة السادسة .

كذلك فإن الكلمات الإشارية ، والتى تدل على الترتيب هى كلمات شائعة أيضاً مثل ، "أولاً" ، "ثانياً"، "فى الختام" .. إلخ ، وهى كلمات من السهل تمييزها ، فهى تساعدك على معرفة ما تتوقع ، وتساعدك أيضاً على تنظيم ما تقوم بقراءته ، فمثلاً فى فقرة طويلة يمكنك تمييز الكلمات الإشارية التى ستساعدك فى تقسيم المادة إلى أجزاء ، وتصنيفها ، وفهمها بسهولة كبيرة .

انظر إلى هذه الفقرة التالية :

عندما دخل دكتور "لوكوزى" المعمل ، فحص كل أدواته ، وأجهزته بحرص ، ثم بدأ عمله اليومى ، أولاً: أجرى تجربة على الجينات ، فكان يحاول كشف ما إذا كان الشعر المجعد سائداً ، أو متنحياً ، وقد أثبت أنه صفة أصيلة سائدة. عقب ذلك ، أجرى بعض الاختبارات كى يُسعف صديق له كان قد ألمّ به المرض ، وهذه الاختبارات كانت اختبارات دم نمطية على بعض الفئران ، وكان لابد أن تُجرى هذه الاختبارات يومياً ، لأنها جزء من بعض أبحاث السرطان ، وعندما انتهى من اختباراته ، أرسل النتائج بالبريد الإلكترونى إلى صديقه ، وفى النهاية ، انتقل إلى تجربة أخرى ، وكانت هذه التجربة جزءاً من بحثه عن علاج لمرض الباركنسون .

وإذا تعرفت على كل الكلمات الإشارية الدالة على الترتيب ، فبإمكانك تقسيم الفقرة إلى أربعة أجزاء: مقدمة الفقر والتى تبدأ بـ "عندما" ، والأجزاء التالية من الفقرة ،والتى تبدأ بـ "أولاً" و "ثم" و "فى النهاية".

فئة أخرى من الكلمات الإشارية ، التى تقابلها باستمرار فى قراءتك : وهى التى تخبرك بأن الكاتب سوف يوجز ، أو يأتى بالخلاصة ،وليس من الصعب التعرف على مثل هذه الكلمات ، وتتميز هذه الكلمات بأنها تُدلك على توقع الخاتمة ، أو النهاية . أوجد الكلمة التى تدل على الإيجاز فى الفقرة التالية .

تعرض مدينة "هاواى" الكثير للسائح الحديث ، وتمتاز بمناخها الدافء الجميل فإنه معتدل الحرارة، والبرودة ، وتقدم فرصاً عظيمة لركوب الموج ، والسباحة ، والرياضات الأخرى ، وهى مكان مثالى للاستلقاء على الشاطئ ، والاستمتاع بأشعة الشمس ، وقد ترغب فى أن تنعم بالاسترخاء فى فندقك ، وتقرأ ، أو تستمع إلى الموسيقى ، وتمتاز أيضاً بأهلها الودودين الذين يُشعرون الجميع بالترحاب الشديد ، وباختصار ، فسواء كنت فى سن الثامنة عشر ، أو الثمانين ، فهى مكان رائع لقضاء الإجازات .

إنَّ بعض الكلمات الإشارية الشائعة التى تدل على الإيجاز هى :"باختصار" ، "لذلك" ، "لهذا السبب" . وهى فى الفقرة السابقة "باختصار" .

القراءة السريعة فى المواد الصعبة

بإمكانك أن تتعلم كيفية القراءة السريعة لمعظم الروايات الطويلة ،ولكن عادة ما تصعب قراءتك للكتاب المدرسى ، أو كتب المتن ، وإذا كنت تقرأ فى الفلسفة ، أو المواد النظرية (المجردة) فغالبا ما يتحتم عليك أن تترصد الكلمات الإشارية كى تتوقع ما سيأتى بعد ذلك ، وبترسيخ هذا التوقع يمكن للقارئ الفطن عادة أن يتمكن من

القراءة ذات المعانى المجردة ، وبمعدل سريع جداً ، ولكن بالمواظبة على معرفة الكلمات الإشارية ستأمل فى استيعابك المواد الصعبة بمعدل سريع ، وتذكر أنك عندما تقرأ أكثر من ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة ، فقد بدأت القراءة بنظام التوقع ، وحينماً تقوم بذلك ؛ فلا بد أن تستجيب للكلمات ، والأفكار تلقائياً ، وستصبح أكثر إدراكاً للأفكار ،والأحداث كاملةً بدلاً من النظر لكل كلمة على حدة ، تماماً مثلما تنظر إلى الكلمة كلها وليس إلى كل حرف على حدة ، فالكلمات تكاد تصبح كالرموز ، أو الصور تقريباً ، وفى القراءة البصرية سوف يكون بصرك موجهاً إلى مجموعات كاملة من الكلمات ، وستكون استجابتك موجهة إلى الفكرة ،أو الحدث الذى تسهم فى تكوينه كل هذه الكلمات .

وعند القراءة البصرية بمعدل يزيد على ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة ، فلن يكون بمقدورك الوقوف ، وتحليل المعنى بوضوح ، لذلك لا تأمل فى قراءة كتابٍ ذى معانى مجردة ، وأفكار جديدة عليك بهذا المعدل ، وإذا توصلت إلى هذا المعدل ،وفى هذه المواد الصعبة ؛ فعندئذٍ اعتبر نفسك قارئاً موهوباً ، فخمسمائة ، أو ستمائة كلمة فى الدقيقة يعتبر معدل ممتاز عند قراءة مثل هذه المواد .

ولا تظن أنك لن تستطيع قراءة المادة الصعبة أسرع من ذى قبل ، فبالتأكيد يمكنك ذلك ، ولكنى وجدت – فى بداية الطريق لقراءةٍ سريعة – أن أفضل القُراء عادةً هم الذين تتراوح معدلاتهم بين ١٠٠ إلى ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة ، وذلك عندما تكون المادة صعبة للغاية ، فقراءة مثل هذه المواد بمعدل ٦٠٠ كلمة فى الدقيقة ، أو أكثر من ذلك يُعتبر إنجازاً حقيقاً .

التدريب على السرعة العالية فى القراءة يساعد عندما تكون قراءتك بطيئة

بلا شك حينما تدرك أننا نعمل على زيادة فهمك ، ومعدل قراءتك بصورة منفصلة ، فلا بد أن تعرف أيضاً أنه لزيادة معدلات القراءة البطيئة ، فيجب أن تتدرب على قراءة المواد السهلة بسرعات عالية ، لأن تنمية القدرة على إدراك الكلمات ، والأفكار بسرعة تتم بصورة أفضل عن طريق قراءة المواد السهلة بسرعات عالية ، وعندما يصبح معدلك فى المواد السهلة أسرع ، وأسرع ؛ فسوف تجد أن الحد الأدنى لهذا المعدل يتحسن أيضاً عند قراءتك للمواد الصعبة .

يواجه الجميع باستمرار نوعين من القراءة ، وهى قراءة بعض الكتب التى تحتوى على كلمات ،وأفكار سهلة للغاية ، وهذه الكتب يمكن قراءتها بسرعة كبيرة ، والنوع الآخر يحتوى على أفكار مجردة ، وغاية فى الصعوبة، وهذا النوع غالباً ما يتطلب قراءة تحليلية حتى يمكنك استيعاب ما تقرأه، ومن الصعب أن تمضى قدماً فى القراءة، والتحليل معاً . لا تعتقد أن من الواجب عليك القيام بذلك وهو الجمع بين القراءة التحليل ، وذلك إذا كان المطلوب منك زيادة سرعتك فى قراءة تمرين ، أو تدريب ، ولكن عليك ممارسة ذلك بشكل كافٍ ، وحتى إذا كانت المادة التى تقرأها صعبة ؛ فستعرف كيف تتعامل معها ، والإبطاء فى القراءة هو أحد الطرق ، (ولن

تضطر إلى الإبطاء فى القراءة ما دمت على درجة من المهارة) ، أما الطريقة الثانية ، فتتمثل فى معرفتك بالكلمات الانتقالية ، والطريقة الثالثة تكمن فى أن تصبح على دراية بكيفية انتقال الكُتَّاب من العام إلى الخاص .

هذه هى بعض الطرق لتحسين فهمك واستيعابك عند القراءة وفى المرة القادمة سوف تتعلم طرقاً أخرى ، ولكن كما هو الحال فى اكتساب أى مهارة ، فعليك أن تتعلم هذه المهارة جيداً ، لأنها ستكون الأساس لتتبُّع التقنيات الأكثر صعوبة .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الرابع الفصل ١٨ لإتمام أعمال اليوم

٢٠

هناك أكثر من طريقة "للقراءة"

فى هذا الوقت ، تستطيع القراءة بطرق حديثة ،وهى طرق لم يسبق إخطارك عنها فى المدرسة ، ومن المهم إدراك أن أمامك العديد من البدائل التى يمكنك استخدامها فى القراءة . هناك أكثر من طريقة للقراءة ، ويجب أن تعرف شيئاً عن هذه الطرق ، وفى هذا الفصل ، فإننا سننظر إلى بعض الاختيارات المتعددة المتاحة لك .

وفى المدرسة ، ربما كان تفكيرك بشأن القراءة أنها تعنى الإمساك بكتاب ، أو أى شئ تود قراءته ، ثم البدء فى القراءة كلمة بكلمة ، وعند الانتهاء من القراءة حتى آخر الكتاب ، فربما أول ما تشعر به أنك كنت "تخادع" آمل أن أكون الآن قد أقنعتك بأن القراءة تعنى الوفاء بغرضك أثناء النظر إلى ما هو مطبوع فى كتاب ما ، أو أى مادة أخرى مقروءة ، ولأنه قد سبق تعليمك تقنية واحدة للقراءة فى المدرسة ؛ فإن هذا لا يبرر افتراض خشيتك من القراءة بأكثر من طريقة.

القراءة السريعة بالطريقة القديمة

تعودت المدارس على مدى الأعوام العديدة السابقة تعليم التلاميذ كيفية تصفح الكتب . كانت هذه هى الطريقة القديمة التقليدية لقراءة الكتب بسرعة أكبر ، ومن السئ حقاً أن مثل هذه المهارة القيّمة لم تعد تدرّس ؛ حيث أن هذه الطريقة يمكن أن تكون مفيدة للغاية . سأوضح لك طريقة تجعلك تتبع ذلك الأسلوب ، وسوف تصبح هذه الطريقة أحد البدائل التى يمكنك اتباعها فى قراءتك .

يعد التصفّح السريع ببساطة نوعاً من القراء الطولية المختارة ، وبمعنى آخر هى قراءة الكلمة تلو الكلمة ، والسطر تلو السطر ، رغم عدم قراءة جميع الكلمات متكاملة ، وعند تعليمك كيفية التصفح ، فإنه يتم تعليمك ، عادة ، قراءة السطر الأول لكل فقرة . هذه يمكن أن تكون طريقة جيدة كى تأخذ فكرة عن قصة ما ، أو مقال ما، ولكن لمثل هذه الطريقة بعض العيوب الواضحة ، ولا تعد هذه الطريقة متكاملة ،بل ربما تكون مضلّلة فى بعض الأحيان.

وتعد أحسن طريقة لتصفّح أحد الفصول هى: قراءتك للفقرة الأولى ، أو الفقرتين الأوليين من هذا الفصل ، ثم تبدأ فى قراءة الجمل الرئيسية فى كل الفقرات بأقصى سرعة ممكنة . يمكنك استخدام طريقة تمرير اليد أسفل السطور. جرِّب هذه الحركة فى التمرين التالى من أجل تكوين صورة فى ذهنك عن مدى صلاحيتها.

التمرين رقم : ٣١

توجيهات : تصفح القطعة المختارة التالية بقراءة مادتها مستخدماً طريقة تمرير اليد أسفل المادة المطبوعة ، ثم عُد مرة أخرى لقراءة القطعة بأكملها "مستخدماً حركة من حركات اليد) لكي تعرف ما إذا كان انطباعك عن المادة التي قرأتها صحيحاً ، أو غير ذلك .

بينما كانت الشاحنة المتحركة تبتعد عن المكان أثناء وقوفك فى الشرفة تلقى بنظراتك على العقار ؛ إذ بفكرة تخطر على بالك فجأة هى ..."ما الذى سأفعله بخصوص هذه الرقعة الرملية المحيطة بعقارى؟

فى كثير من الأحوال عندما تبتعد الشاحنة المتحركة ، فإنها تأخذ معها آخر ما لديك ، فعندما ينتقل الكثير منّا إلى منزل جديد، فإننا نكون قد أنفقنا مدخراتنا ، وبالإضافة إلى ذلك عليك الآن إنفاق الأموال على تكاليف التشطيب (التي لا يمكن لآي شخص أن يعرف مقدارها) ، حيث يجب أن تسدد ما يلزم للغاز ، والماء ، وتركيبات الكهرباء ، والبنود المتفرعة المطلوبة ، لإتمام إجراءات الحيازة ، وسوف تكون سعيد الحظ إذا ما تمكنت من أن تشتري لنفسك رغيفاً من الخبز ، وعلبة من اللبن ، ولكن طالما قد أصبحت لك شهرة في المنطقة المجاورة ، الجديدة - بأنك تبني - فلابد أن تزرع قطعة أرض مخضّرة ، فمن أين تبدأ وماذا تفعل؟

لعل أول شئ تبدأ به هو سبُ البنّاء الذى لم تعد تحبّه البتة ، ولعل ذلك يعود إلى أنك توقعت منه أن يبنى لك بيت الأحلام ، وإذا بك تجد أنه قد بنى لك منزلاً ليس بفخامة المنتدى الذى قمت ببنائه فى الفناء الخلفى عندما كان عمرك لا يتعدى الثانية عشرة .

والآن ، والجاروف فى يدك ستبدأ فى الحفر لتجد من النفايات القديمة ما يجعلك تفكر فى أن البنّاء قد لجأ إلى الجهة المسؤولة عن الصحة العامة لكى تسمح له بدفن كل تلك النفايات فى ساحة العقار كى يعلن أنه أكمل البناء .

وبالرغم من كل ذلك ، فإن العقار عقارك ، وبإمكانك صنع ما تريد بشأنه ، وعلى النقيض من معتقدات الكثيرين، فمن الممكن أن يكون لديك قطعة من المروج الخضراء الجيدة الصحية المزدهرة دون مراعاةٍ لما يمكن أن تحتويه التربة ، إلا إذا كان فيها بعض المواد الكيماوية ، فمثلاً يحدث أحياناً أن تنقُل أنواع من الردم من أحد المواقع المعمارية التى تكدَّست بها كميات ضخمة من الجازولين ، والبترول المسرَّب ، وترسيبات الأملاح ، ولكى تتأكد من أن الأوضاع ليست على مثل هذه الحالة ، فما عليك إلا أن تشم التربة فى مواقع مختلفة داخل ساحة العقار الذى تمتلكه ، فإذا تبينت وجود أية روائح غريبة من تلك التي لا تستطيع تمييزها ، أو التي تعطى رائحة مثل رائحة البترول ، فما عليك إلا الذهاب إلى صاحب مشتل زراعى فى ناحيتك لتسأله عما إذا كان يُجرى اختبارات على التربة ، أو أن يكلف من أجلك أحداً غيره لإجراء ذلك .

وبافتراض أن كل شئ على ما يرام دعنا إذن نتدبر الأمور . اطرح الجاروف جانباً إنك لن تكون بحاجة إليه على مدى يوم ، أو يومين . ابدأ بالتقاط كل شئ من الأشياء غير الثابتة ، والتي تتمكن عيناك من رؤيتها ويداك من

الإمساك بها ، وهذه الأشياء يمكن أن تكون أحجاراً ، أو طوباً ، أو أوراقاً مكسوة بالقار ، أو أشياء مبعثرة ، أو قطعاً من جزوع الأشجار الباقية بعد قطعها ، أو قطعاً من الزجاج . لا تنزعج من أي شيء ، فإذا وجدت شيئاً ما فى أى ركن من الأركان ، فقم بإزالته من التربة حتى لا يسبب لك إزعاجاً فيما يلى .

وبعد التأكد من انتهائك من إزالة كل الصخور ، والأحجار ، والحصى ، اطلب من زوجتك ومن حماتك أن يقوما بإلقاء نظرة أخيرة على المكان .

إنك ستندهش على ما سيجدانه من أشياء لم تقم بإزالتها . بعد ذلك أطالبك بتغطية الأرض بالجبس الذى يستخدم بالحدائق من نوع Ctrand Prize Garden Egypsum بواقع ١٠٠٠ قدم مربع على سطح التربة، وأخيراً أضف خمسين رطلاً من السماد الذى يحتوى على القليل من النيتروجين بمعدل ٤-١٢-٤، أو ٥-١٠-٥ . إنك لست بحاجة إلى أن ينمو العشب بشكل هائل ، وإنما أنت بحاجة إلى أن يكون العشب سميكاً ، أو الجذور قوية .

والآن ستحتاج إلى زيادة ميزانيتك لاستئجار محراث كهربائى يقوم بحرث التربة ، أو تفتيتها بما فيها المواد التي نُشرت فوقها ، ومن اللازم أن تخلط كل ذلك بعمق يتراوح ما بين ٦ إلى ١٠ بوصات ، ثم تقوم بحرث الأرض طولاً وعرضاً مع تخطيط المنطقة بخطوط متقاطعة) وبعد الانتهاء من ذلك عليك بالمرور على نفس المنطقة من أقصاها إلى أدناها ، والسر فى ذلك هو التأكد أن التربة قد أصبحت ناعمة إلى أقصى الحدود ، بحيث ييسّر عليك ذلك أية أعمال يدوية فيما بعد .

وقبل أن تعمل أى شئ آخر ، عليك بإعادة المحراث المستأجر لتوفر نقودك .لقد تعلّمتُ من قبل أن الإيجار يكون سارياً سواء إذا تم استخدام الآلة المستأجرة ، أو لم يتم استخدامها .

بعد تصفحك لهذه القطعة المختارة ، هل عرفت الموضوع الذى تتناوله ؟ فى كثير من الحالات ربما عرفت مضموناً ، وفى حالات أخرى ربما كان انطباعك خاطئاً . إن هذا لا يعنى أنَّ التصفّح لا يغنى عن القراءة .

الفحص يُعدُّ بديلاً آخر للقراءة

سيتم أحياناً استخدام كلمتى التصفُّح ، والفحص بطريقة تبادليَّة . إننا سنجد أن معظم الناس لا يعرفون على وجه التحديد ، ما تعنيه كل كلمة من الكلمتين ، ولكن حتى خبراء القراءة لم يتفقوا على معنى هاتين الكلمتين ، ولهذا سأقوم بتعريف كلتا الكلمتين حسب استخدامى لها .

يعتبر الفحص عملية مختلفة تماماً ، فعند فحصك لمادة ما ، ستقوم عادة *بالبحث عن شئ ما* ، ولذلك فعليك أن تدقق فى كل شئ ، لترى ما إذا كان الذى تبحث عنه موجوداً أم لا ، ويعدُّ البحث عن اسم ما فى دليل الهاتف أكثر الأمثلة وضوحاً لبيان الفحص. إنك تقوم بالبحث عن اسم محدد ، مما يجعل القراءة سهلة إلى حد ما ،

ولكـن يجب عليـك أيضـاً أن تنظـر إلى جميـع الأسمـاء الأخـرى للتـأكد مـن عـدم وجـود الاسـم الـذى قمت بتحديده ومعرفته .

ولذلك فإن الفحص يعد مشابهاً للقراءة البصرية . إنك ترى جميع الكلمات ، وبطبيعة الحال ، أثناء قيـامك بالقراءة البصرية لا يتعين عليك بالضرورة معرفة ما يجب أن تتوقعه ، ولابد أن تتوقع المرور على القصة بأكملها، وليس مجرد البحث عن بند ، أو بندين من البنود ، وكلما عرفت علـى وجـه التحديـد ، وبشـكل متزايد ، ما تريـد البحـث عنـه ؛ كلما كان الفحص للمادة التي تقرأهـا أكـثر سـهولة . جـرب هـذا التمريـن التـالي كمثـال لعملية الفحص .

التمرين رقم : ٣٢

التوجيهات: تعرّف على الشخصيات الواردة فى القصة التالية بأقصى سـرعة ممكنـة ، مستخدماً حركـة مـن حركات اليد .

ذات يوم ،وفى الصباح الباكر ، قفز عامل من عمال المنجـم ، واسمـه "نيـل أوديـا" فـوق عربـة المنجـم ذات القضبان (كالمصعد) وذلك فى سانت فينست " .

بعد ذلك أعطـى إشـارة للـهبوط بـه . كـان الهـواء البـارد يصفّر حـول أذنيـه ،عندمـا هبط إلى الممـر المطعّم بالأخشاب، والذى كان على عمق خمسمائة قدم ، وعندما صار خارج العربة ، فسار على المحطة ، فوجد أنـها خالية من الناس ، لقد كان الوقت مبكراً للغاية .

كان عمال المناوبة الليلية يمشون بجهد جهيد فى طريـق برمـودا ، أمـا عمـال المناوبـة الصباحيـة فقـد كـانوا يتناولون آخر ما عندهم من العصيدة والقهوة ، لقد كانوا يسـتعدون للصعـود إلى أعلـى التـل للقيـام بأعمـالهم فـى برمودا ، نيفرسويت وسانت فينست .

كان برمودا يشغل قمة المنحدر الجنوبى ، أما "سويت" كما كان يسمى ، فقد احتل مكانه أسـفل التـل قليـلاً من جهة الغرب ، وكان موقع لورنس فى الشرق ، وكان كل من برمودا ، وسانت فينسـنت يربطـان الممـر تحـت الأرض بشبكة محيرة من المستويات ، والتقاطعات ، أما السَّحْبُ القوى فكان يتم أسفل ممر سانت فينسنت الذي كان يصب فى فتحات برمودا .

دخل "أوديا" فتحة المقطع المعقم بعد أن أشعل شمعة ، ثم توقف على بعد مائة قدم ، وأخذ يستنشق الهواء بعصبية ، لقد بدا أنه قد شم رائحة دخان ، فأسرع بعيداً على طول المقطع حيث تسارعت دقات قلبه.

ليس هناك شئ يمكن أن يخيف عمال المنجم أكثر من خطر الحريق ، أو انفجار الغاز تحـت الأرض ، ولكـن ربما كانت الرائحة صادرة من بعض خرق القماش المبتلّة بالبترول ، والتى انبعث منها رائحة احـتراق ، ودخـان

بدون لهب سبباً لإلقاء رجل مهمل أعواد الثقاب المشتعلة ، وهو خارج بعد مناوبته فى العمل . اندفع أوديا للأمام فجأة ، لقد تحول السواد تدريجياً إلى توهج أحمر اللون ، وسمع بعد ذلك أصوات انفجار ورأى وهو فى حالة ذهول أن ألسنة اللهب كانت تأكل الدعامات الخشبية للجدران ، وحتى الأسقف العليا كانت ملتهبة .

وبدلاً من أن يندفع للخارج طلباً للنجاة ، قام "أوديا" بتمزيق قميصه ، ولحسن حظه كان الدخان يتجه بعيداً نحو برمودا .

قام "أوديا" بضرب ألسنة اللهب بقميصه ، ولكن الموقف ازداد سوءًا ، لقد التف الدخان حول رأسه كالدوامة . كاد "أوديا" أن يختنق من رائحة الغاز المختلط بالكبريت ، والتى قد كونتها الصخور .

تعثر "أوديا" وسقط على المحطة ، كان هناك عمال آخرون من عمال المنجم يتدافعون خارج المصعد . لهث أدويا قائلاً "هناك حريق بالمقطع" .

ترك العمال ما معهم من أسطال كانوا يحملون فيها وجبات غذائهم ، وأمسكوا بلفة خرطوم من قماش القنب، ثم جذب العمال هذا الخرطوم عبر المقطع ، وقاموا بتوصيله بماسورة ماء رأسية ، وبعد ترطيب قطع من القماش بالماء كى يضعوها فوق وجوههم ، قام العمال بسحب "أوديا" بعيداً عن النار .

لابد أنك تمكنت من إنجاز هذا العمل ، وهو التصفُّح بسرعة كبيرة ، باستخدام حركة اليد للقراءة البصرية ، (بالتقسيم إلى فقرات ، أو بالمسح على الورق) ووجدت أنه لا يوجد أكثر من شخصية واحدة ، وهو "أوديا"، ولكن مع ذكر عمال آخرين يعملون بالمنجم ،دون بيان أسمائهم ، أو شخصياتهم .

الطرق الأربع للقراءة

فيما يلى الأساليب الأربعة وهى :

١- *القراءة الطولية* : القراءة كلمة بكلمة وسطرٍ تلو سطرٍ .

٢- *التصفح* :القراءة الطولية الانتقائية ، أى قراءة فقرات سبق اختيارها ، أو قراءة السطور الأولى لجميع الفقرات .

٣- *الفحص* : النظر إلى المادة كليةً للتوصل إلى شئ معين كاسم ، أو رقم .

٤- *القراءة البصرية* : القراءة لمجموعات من الكلمات مع توقع الترتيب من اليمين إلى اليسار ، أو من اليسار إلى اليمين ، وبنموذج الانتقال إلى أسفل ،وهذا مع التدريب ، يصبح من الطرق التى يتم بها القراءة الصعبة باعتدال ، وسهولة ، وبمعدلات سرعة تصل إلى ما يزيد على ألف كلمة فى الدقيقة الواحدة .

يجب أن تكون كل أساليب القراءة جزءًا من تقنياتك كقارئ يتميز بالكفاءة ، وربما تجد نفسك مستخدماً لهذه الأساليب فى مختلف مواقف القراءة . كيف يمكنك أداء ذلك ؟! هذا هو ⟵ موضوع الفصل التالي .

دع الإحساس بالذنب وراء ظهرك

بالرغم من أن مدارسنا لم تعد تعلّم التصفُّح بعد ، إلا أن العديد من الناس يفترضون إمكانية قيام أى شخص بذلك، أما أنا فلم اعتقد ذلك ، فعندما سألت تلاميذي عن هذه الطريقة – عن كيفية التصفُّح – كانت الإجابات عديدة ، معظمها مبنى على التخمين .

يعد أصعب الأشياء بالنسبة للتصفُّح ، أو الفحص ، أو القراءة للوفاء بغرض محدود هو: تعلُّم متى يتم الوفاء بالغرض المنشود! وفى أغلب الأحيان ، فإن الطلبة الذين يستخدمون تقنية القراءة السريعة يشعرون بالذنب لأنهم لم يقرأوا *"كل شئ"* . يعد هذا أمراً بعيداً عن الواقع عندما لا نذكر كيفية التغلب على هذا الاتجاه لكى يصبح الفرد قارئاً سريعاً وبشكل متميز .

لابد وأن أرفف الكتب لديك قد أصبحت مكتظة بها ، وأنك قرأت بعضاً منها بالطريقة الطولية سطراً بعد سطر ، وكلمة بعد أخرى ببطء أضاع عليك الكثير من الساعات ، والأوقات . انظر إلى هذه الكتب ، واختر بعضاً من تلك التي أضعت فى قراءتها ما يزيد على مدة تتراوح بين خمسة عشر وثلاثين ساعة ، والآن بعد مرور العديد من الشهور ، والسنوات ما الذى تستطيع تذكره مما قرأت؟

لن تتمكن من تذكر كل شئ بالطبع ، بل وربما لن تتذكر من التفاصيل إذا حاولت أن تتذكر الكتاب الذى قرأته بعد عدة شهور من قراءته . *يعد الشئ المهم هو تحديد غرضك أولاً من القراءة* ، وما تحب أن تتذكره من الكتاب ، *وبعد ذلك استخدم أى طريقة تمكنك من كل ما تستطيع فهمه منه بأقصى سرعة ممكنة ، مهما كلفك الأمر للوفاء بغرضك* . وبمجرد الوفاء بغرضك ، فبذلك تكون قد قرأت الكتاب ، وعندما تتعلم تقنية إنجاز ذلك ، فيتعين عليك عدم الشعور بالذنب لاتباعك هذه الطريقة .

والآن وبعد أن تعلّمت ما هو مقصود التصفُّح ، والفحص ، فقد أصبحت جاهزاً لأن تتعلم كيفية استخدام جميع تقنياتك الجديدة فى الهجوم على مواد القراءة . سيكون هذا هو موضوعنا فى الفصل التالي ، وقبل الانتقال إلى هذا الفصل ، عليك بقضاء ساعة كاملة فى التدريب .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الرابع الفصل ١٨ لإتمام أعمال اليوم

٢١

التنظيمات المسبقة يمكن أن تساعدك على الفهم

تعتبر القراءة ، والاستماع عامةً أنشطة اتصالات سلبية ، بينما تعد الكتابة ، والتحدُّث أنشطة إيجابية ، ومن بين المفاتيح التي تمكنك من القراءة السريعة المتميزة بالكفاءة ، تعلُّمك كيف تكون إيجابياً عند القراءة ، وفي حقيقة الأمر، لقد تعلمنا كيفية القراءة ، ونحن في حالة "استقبال" ، على أساس قراءة المادة ، مع استيعاب ما يقدَّم لنا بطريقة سلبية ، وكثيراً ما يتضمن طريقة القراءة السريعة ، أن تتعلم كيف تكون أكثر تحدياً في أسلوبك.

يعد "التنظيم المسبق" اسما محدداً لعملية تنظيم شئ ما قبل قراءته ، والغرض من هذا الإعداد المسبق هو زيادة فهمك ،وحفظك للمعلومات التي ستقرأها بتمثيل الاسم الأكثر شيوعاً للتنظيم المسبق في عبارة "النظرة التمهيدية" والتي يطلق عليها بعض الناس " النظرة السريعة العامة " أو "المسح" .

من السهل تقدير السبب الذي يجعل التنظيم المسبق يساعدك على الفهم ،فلو قمت بقيادة سيارتك إلى مدينة جديدة ، فستجد الأمر سهلاً للغاية إذا درست خريطة توضح معالم هذه المدينة قبل الذهاب إليها، لكى تتوقع ما ستعرفه، فإذا توقعت أن الطريق الموصِّل إلى هذه المدينة يمكن أن ينقسم إلى أكثر من فرع ؛ فيتعين عليك معرفة أى الفروع التى يجب السير فيها ، فبذلك توفر على نفسك الوقت الذى ينبغى أن تبطِّئ السير فيه لاستخراج الخريطة ، ودراستها ومعرفة ما يجب القيام به إن لم تقم بإجراء الدراسة المسبقة ، كنوع من التنظيم المسبق ، وبالنسبة لقراءتك ، إذا عرفت دوماً ما تواجهه فى المادة التي تقرأها ، فإن القراءة ستكون أكثر سهولة ، وسرعة، وجودة .

والعمل بالإعداد المسبق يساعد بطرق أخرى ، إذا أنجزت "النظرة التمهيدية" ، وقرأت الفقرة بعد ذلك. إنك تمرُّ على الفقرة أكثر من مرة ، وربما ترى شخصاً يقوم بقراءة شئ ما مرتين ، فلابد له من فهمٍ أفضل من قراءة هذا الشئ مرة واحدة ، ويعد هذا بالطبع مفيداً بالنسبة لمن يقرأ بسرعة فقط ، وكذلك الذى يتمكن من قراءة المادة مرتين ، أو ثلاث مرات على الأقل ، فى ثلث الوقت الذي يقضيه القارئ البطيء .

ويجب أن نتذكر إذن ، أن عملية القراءة المتعددة تعد جزءًا لا يتجزأ من الطريقة التي يتمكن بها من يقرأ بسرعة من الفهم بشكل أفضل مما يفهمه القارئ البطئ.

وبالرغم من أن المرور أكثر من مرة على أية قطعة مختارة له فوائده الواضحة ، فإن ما تقوم به أثناء مرورك على المادة لقراءتها يعدّ أمراً هاماً للغاية . *إنك لا تقوم فقط بإعادة القراءة للمادة مرتين* ، وإنما حسبما يتضمن ذلك مسمى "التنظيم المسبق" فإنه من الواجب محاولة *تنظيم* المادة ، ، وكلما كنت أكثر قدرة على أداء ذلك ، كلما ازدادت قدرتك على قراءة المادة بسرعة .

من الكل إلى الأجزاء

عندما ننظر أول الأمر إلى خريطة ما قبل بدء سير الرحلة ؛ فإنك تلقى نظرة عامة على الرحلة ، وعندما تقوم بقيادة السيارة ، فأنت تقطع المسافة تفصيلاً ، فربما تنظر إلى خريطة للمدينة التقطت من الجو مثلاً ، بحيث ترى بالفعل الطرق التى ستسير عليها ، وحينما تبدأ في قيادة السيارة ، فسترى أكثر مما تحويه مثل هذه الخريطة ، عندئذٍ ستتمكن من ربط ما تراه بالطريق الشامل الذى تسير فيه وستعرف بما *"تتعلق هذه الأشياء بالنسبة للكل* .

أثناء قراءتك يتحتم عليك أداء نفس الشئ . انظر إلى *الكل* محاولاً أن تكتشف أين تذهب ، وماذا تفهم من المادة ، ثم بعد ذلك ابدأ رحلتك ، واكتشف جميع *الأجزاء* . عندما تكون قادراً على الرؤية الكلية لشئ ما أولاً ، ثم فحص الأجزاء ، فإنك تستطيع الفهم بصورة أفضل لما تنظر إليه. يجب أن يكون من الواضح أمامك لماذا تستطيع الوصول إلى فهم أفضل عندما تمر على المادة أكثر من مرة أولاً ، وبعد ذلك حاول تنظيم المادة بالطريقة التي تتعامل بها مع هذه المادة المقروءة .

التوصل إلى معرفة "خريطة" المؤلف

إذا فهمت أن التنظيمات المسبقة يمكن أن تساعدك على الفهم بشكل أفضل ، فربما تود معرفة كيفية استخدامها، ولسوء الحظ لا يقوم المؤلفون بتوفير "خرائط" فعلية فى كتبهم ، ولكنهم يمدّون القارئ بالعديد من الإشارات التي يمكن أن يستخدمها لبدء رحلته فى القراءة ، إن لم يوفر المؤلفون ذلك ، فإن هناك وسائل أخرى يمكنك كقارئ اتباعها كي تعينك على التنظيم المسبق لمادة القراءة.

إن الأمر يستغرق جهداً كبيراً إلى حد ما أحياناً ، ولكنه ليس شديد الصعوبة لكى تتقنه ، فإذا تمكنت من أدائه؛ فستجد أنه يعطيك ميزة كبرى فى قراءتك .

الكتب الصعبة هى الأسهل غالباً

غالباً ما تكون الكتب التي يفترض أنها غاية فى الصعوبة ، هى تلك التى يعمد فيها المؤلف إلى توفير نصوص ، كأنها "خريطة" ، ويتم تنظيم معظم الكتب الدراسية بطريقة تساعدك كقارئ ، كذلك يتم بيان "الطرق" الرئيسية عن طريق إشارات تسمى عناوين فرعية ، أو عناوين واضحة ،وغالباً ما يكون لتلك العناوين الفرعية ، عناوين أخرى فرعية خاصة بها ، وهذه بالطبع توضح "طرقاً" أصغر . إن من الممكن أن يتم تنظيم فصل من فصول كتاب دراسى على النحو الموضح أدناه ، دون تناول النص الفعلى :

الحياة فى مدينة نيويورك	عنوان الفصل
أنشأت المدينة دوراناً فعلياً	عنوان فرعى
معدل الجريمة قد أصبح أقل مما تظن	عنوان فرعى جانبى
بعض المناطق أكثر أماناً من غيرها	عنوان فرعى جانبى
من الأسهل أن تعيش فيها دون أن تزورها	عنوان فرعى
الحياة السياحية يمكن أن تكون مجموعة.	عنوان فرعى جانبى
المناطق السكنية مختلفة.	عنوان فرعى جانبى
الخدمات بالمدينة يمكن أن تجعل الحياة سهلة.	عنوان فرعى جانبى
النقل الجماعى يقضى على مهنة السائق الخصوصى.	عنوان فرعى جانبى آخر
المزايا الثقافية ، والاجتماعية عديدة	عنوان فرعى
المسارح ، ودور السينما وفيرة .	عنوان جانبى فرعى
ميدان التايمز أصبح جوهرة الآن.	عنوان جانبى فرعى
الموسيقى ، والتعليم ، والفرص الاجتماعية.	عنوان جانبى فرعى
مزايا الرياضة ، والتسلية .	عنوان جانبى فرعى

فى هذا المثال ، إذا قمت فقط بقراءة العناوين الفرعية ، فإنك ستخرج بفكرة جيدة عما يتجه إليه المؤلف ، وعما ستقرأه.

تكوين فكرة مبدئية عن الكتابات غير الروائية

بالنسبة للغرض من وراء "تكوين فكرة مبدئية" ،وهى الخطوة الأولى في عملية القراءة المتعددة ، فإنه يتمثل فى التنظيم المسبق . إذا ما أعطيت "خريطة" لطيفة كتلك الموضحة سابقا ؛ فستكون جاهزا للقيام بالخطوة التالية ، وهى اكتشاف أشياء كثيرة عن المادة المعدة للقراءة .

إن هذا يعد أمرا يسهل أداؤه ، بل وواضح عند التفكير فيه ، وكما سبق أن تعلمت فى الفصل الحادي عشر عن نموذج العمل غير الروائى ؛ فإن المعلومات الرئيسية قد تكمن فى الأجزاء الأولى ، أو النهائية .

ولتكوين فكرة مبدئية عن الأعمال غير الروائية عليك النظر أولا إلى المادة كى ترى كيف تم تنظيمها (من حيث تقسيمها إلى أجزاء متعددة) ، وبعد ذلك اكتشف النقاط الرئيسية عن *طريق أسلوب تصفح بدايات ، ونهايات*

الأجزاء الكبرى ، ولكى تتصفح أحد أجزاء العمل غير الروائي بطريقة فعّالة ، قم بقراءة الجزء طولياً سطراً بسطر، وكلمةً بكلمةٍ بالنسبة للفقرات الأولى من الفصل ، وابحث عن المعنى الذى يتناوله الكاتب في الفصل . تيقّن من ربط هذا بعنوان الفصل ، وبعد ذلك كله ، يجب أن يكون هذا بمثابة إلقاء الضوء على الفكرة الرئيسية في العمل. يعد الغرض من وراء العمل غير الروائى دائماً هو توصيل المعلومات ، وغالباً ما يعمد معظم المؤلفين إلى اتباع ذلك .

بعد الانتهاء من ذلك ، ستكون أمام خيارين أحدهما: أن تتخطى الأجزاء حتى نهاية الفقرة ، أو ربما تتمثل أيضاً في عدد من الفقرات . غالبـاً مـا تعطيك الأسماء الإرشادية الكثير من الإيضاح ، وهذه الكلمات مثل "بالاختصار " ، "وهكذا" ، "وعلى ذلك " "كما ترى" ، أو حتى "لكى نلخص ، أو نوجز " أحياناً لا تكون هناك فقرة للاختصار ، ولكن مازال يتعين عليك ملاحظة ما يتحدث عنه المؤلف .

إذا كان هناك أجزاء في العناوين الفرعية ، أو أية وسيلة أخرى ، فبإمكانك ممارسة الخيار الثانى ، وهو المرور على الفصل ، بحيث تقرأ بدايات ، ونهايات الأجزاء الكبرى للفصل ، يمكن أن يعطيك هذا فكرة جيدة عن الطريقة التي سيتناول بها المؤلف أفكاره .

بعد قيامك بتكوين فكرة مبدئية لما قمت به من تنظيم للقطعة المختارة مسبقاً ، فسوف تكون على استعداد للقراءة.

عندما لا يتوفر وجود "خريطة" ظاهرة

ليس من السهل دائماً أن تتوصل إلى "خريطة" المؤلف ، ولكن بعد معرفتك لما تفعله الآن بشأن الطريقة التي يصاغ بها العمل غير الروائى ، فإن عليك البحث عن البدايات ، والنهايات ، وأية إشارات أخرى للتنظيم ، لأن هناك دائماً توجد الفقرة ، وهي أولى الدلائل على التنظيم ، وأحياناً قد يوجد فراغات كبيرة بين الفقرات ، يدل هذا على عدم تواصل الأفكار ، أو حدوث تغيير فيها ، فعليك إذن فحص مثل هذه الفراغات .

لعل قدرتك على *تصوّر التنظيم للمادة* يساعدك على فهمها واستيعابها ، ويمكن أن يُنظر إلى الفهم على أنه ما يقوم به العقل من تنظيم ، وتصنيف للمعلومات .عندما يقوم العقل بتلقى المعلومات ، فإنه يقوم بمراجعتها على ما سبق تخزينه من معلومات أخرى ، وإذا كانت المادة المقروءة جديدة كلية ، فيجب إنشاء "ملفات جديدة" ، وإلا فإن المعلومات ستكون عرضة للفوضى ، ما لم يتوفر أماكن للمعلومات الجديدة ، فكل شئ سيصبح خليطاً لا ترتيب فيه ، وفى مثل هذه الحالة ، يصعب التوصل إلى معرفة الأشياء بل وسيسهل افتقادها ونسيانها ، فكلما تمكنت من مساعدة نفسك على تنظيم المعلومات بوعى ، كلما استطعت أن تساعد نفسك على التفكير بشكل أفضل .

والآن عليك تجربة هذه التقنية الجديدة والخاصة بتكوين الفكرة المبدئية فى القطعة المختارة التالية من كتاب "you, Inc" لمؤلفة بيتر ويفر" .

التمرين رقم : ٣٣

التوجيهات : كوّن فكرة مبدئية عن الفصل التالي (من كتاب you Inc) ، باتباع ما يأتي :

(١) النظر إلى الفصل كاملاً ، لمجرد معرفة طريقة تنظيمه ، (وما إذا كان هناك أية تقسيمات؟)

(٢) تصفح الفصل بقراءة فقرات البداية ، والنهاية للأقسام الكبرى ، (إذا كان هناك أكثر من قسم) محاولاً معرفة الموضوع الذى سيتناوله الفصل .

بعد الانتهاء من تكوين الفكرة المبدئية عن الفصل ، عُد إلى بدايته محاولاً القراءة ، باستخدام تقسيمه إلى فقرات ، واستعمل حركة اليد لتبيِّن ما إذا كان المؤلف قد صنع ما توقعته ، وذلك بعد تصفحه كى تكون فكرة مبدئية عنه . يمكنك قراءة الفصل مرتين إذا شعرت بالحاجة إلى ذلك ، ولكن على أساس تقسيمه إلى فقرات، واستعمال حركة اليد .

لماذا الرحيل

لماذا يتجنب أى شخص الأمان الناتج عن العمل داخل إحدى المؤسسة – شركة أو جهة حكومية – بدلاً من عدم الإحساس بالأمان الناتج عن العمل الحر خارج المؤسسات ؟ يعد هذا السؤال الأول الذى يسأله العاملون فى المؤسسات ، إنهم يحاولون بذلك إخضاع مشاعرهم الخاصة الغامضة للتفكير العقلى ، تلك المشاعر التى تتميز بعدم الاستقرار ، وعدم الإحساس بالسعادة نحو حقيقة معرفتهم من أين يتسلمُّون الشيك القادم الخاص برواتبهم، وأنهم يحصلون على جميع "المزايا المضافة للأجور" . إن رعايتهم تتم من المهد إلى اللحد من قبل المؤسسات ، وربما يقولون أن هذا لا يعد الأفضل " ، ولكنه يضمن الأمان ".

هل هذا يضمن الأمان حقاً ؟ بالنسبة لما نحن فيه اليوم ، قد يكون الأمر كذلك ، ولكن ماذا عن الغد؟ سل بعض مهندسى الفضائيات ، وآخرين ممن فقدوا وظائفهم كيف يمكن أن تكون عملية التهدئة عن طريق شعور زائف بالأمان نتيجة لما يتم تحصيله من آمال طائلة ومن تعاقدات تتم مع الحكومة ؟ قد ترى الآن وقد لا ترى ، الحكومة تعطى ، والحكومة تأخذ ، ويتوقف تدفق الأموال لتجد نفسك فجأة فى الطريق تنظر هنا وهناك فى حيرة تامة .

إذا لم يكن ما حدث نتيجة لتخفيضات فى الإنفاق الحكومى ، فربما يكون لنكسة من نوع آخر، أو لاندماج مؤسسة فى غيرها . "آسف لأنك تعرف السبب فى ذلك، ولكننا نحاول تشكيل صورة عن دائرة عملك" يا الله، إنك تعرف الأمر كله.

أنت تعرف أنك الآن خارج الوظيفة ، حيث لا تنفعك جميع الخطط الطبية الخيالية ، أو الإجازات المرضية ، وأن مكافآت نهاية الخدمة لا تعنى الإدانة ، وهكذا توجد مشكلة "الأيلولة للإهمال البشرى؟ " ربما تكون غارقاً

فى العمل ، وإذا بك تدرك فجأة أن هناك خطة لإبعادك " ، ولكن لماذا؟ لأن ما تعلمته سابقا بالمدرسة العليا ، أو بالكلية الجامعية لم يعد صالحا الآن ؛ حيث أصبح عتيقا . لقد أصبحت هناك حاجة إلى تقنيات حديثة ، والذين تم تعيينهم حديثا من الفتيان يعرفون كل شئ .

قد تقول لنفسك "لا يمكن أن يحدث ذلك معى؟ ها .. ها .. استمع إلى ما قاله دكتور "جيمس شولز" أستاذ الاقتصاد بجامعة برانديز : "تتحرك التكنولوجيا بخطى سريعة . لقد أصبح الجميع يتحدثون عن المهندسين الذين يواجهون بالإهمال ، وهم فى سن الخامسة والثلاثين إنهم يقولون إن المهندسين يحترقون . لقد أصبح ما تعلموه لا يتناسب مع التكنولوجيا الحديثة ، كما يتم نقل البعض إلى مواقع ميتة ، أو أنهم مثل اللمبات المحترقة التي يتم فكها ، وقذفها بعيدا ، كذلك يتم استبعادهم عن وظائفهم بنفس الطريقة " لا يعد دكتور شولز الوحيد الذى تحدث عن أخطار ما يحدث . يقول دكتور "هارى ليفنسون عالم النفس الصناعى بجامعة هارفارد آند بوستن :

"من الخطورة بمكان التمسك بمؤسسة ما لفترة طويلة . إن تصفية العمالة تتم كل يوم ، وهناك مناورة محكمة لإهمال الناس ، ويتم بشكل تلقائى الإقلال من شأن بعض الموظفين عندما يتقدم السن بهم ، من أجل جذب غيرهم من الموهوبين للعمل مكانهم " .

ويضيف ليفنسون قائلا " هناك متغيرات حديثة ومتزامنة ، وهو يعنى بذلك ورود رئيس جديد إلى المؤسسة ، والذى يمكن أن لا يظهر الرضا نحو طريقه تصفيف الموظف لشعره ، فيتم إبعاده خارج المؤسسة . لم يعد هناك الأمان المنشود الذى ينتج عن الوظيفة الثابتة فى إحدى المؤسسات ، فعلى الموظف إعداد نفسه للرحيل قبل البدء فى التخطيط لطرده ، وعليه أن يبدأ فى اتخاذ قرارات أخرى بشأن حياته بدلا من ترك الأمر لغيره كى يحددها له ، عن طريق الرؤساء الذين يوجهون لك القول "بأنك تعرف كيف تتم الأمور " ، وذلك عندما يودون الإشارة إلى الاستغناء عن خدمات الموظف .

ويقول ليفنسون فى كتابة "الضغط التنفيذى" ، يقوم الأشخاص الأذكياء باستخدام موظفيهم لأجل مصلحتهم، ومصالح الآخرين ... إنهم يقومون برعاية أنشطتهم ،وليست الأنشطة هى التى تقوم برعايتهم .. إذا لم يقم الشخص بإدارة شئون حياته الخاصة ، فإنها ستدار دون تيقظ منه بواسطة الآخرين.. إن حياتك ملكك أنت ، ويتعين عليك الاهتمام برعايتها ، والقيام بإدارتها ،وتحمل مسئولياتها."

لقد تحدثنا طويلا عن الأسباب الاقتصادية ، والتكنولوجيا التي تدعوك على الأقل إلى التفكير بجدية فى ترك الوظيفة الثابتة كى تبدأ العمل الخاص بك. هناك أيضا أسباب أخرى هامة تدعو إلى أن ينأى الفرد بنفسه عن طريق الحياة المنتظمة ، ربما يعبر العالم عن ذلك بوصف هذه الأسباب بأنها "نفسية" ، أما المؤمن بقيمة الإنسان فيصفها "بالروح ، أو الجوهر" . يتم فى كل مرة إغفال إحدى أفكارك.

في كل مرة يتم فيها توجيهك إلى ما تفعله ، وإلى ما لا تفعله ، وبالزمن المطلوب فعلك فيه ، فإن روحك تحس بوخز شديد ، بل وربما تذبل بعض الشئ ، كذلك يذبل نموك العقلى ، وأخطاؤك أيضاً قد لا تكون من صنع يديك ، حيث يتسبب غيرك فى حدوثها .

لقد استحوذ هذا على فكري حقاً ، وبدون تفكير كثير في الأمر ، يمكن للعديد من رؤسائى إلغاء سلسلة من الاقتراحات بحركة من اليد ليقولوا لى "ليس هذا صالحاً بالنسبة لنا.. إنك تعرف كيف يكون الأمر"

هناك "بيتر ناجان الذى يدير حالياً شركته الخاصة الناجحة ،وهى شركة "خدمات الرسائل الإخبارية" إنْك"" (وهى التى تقوم بطباعة ، ونشر الرسائل الإخبارية) إنه يمكن أن يتعاطف مع الموقف ، لقد حدث له نفس الأمر قبل الاستغناء عنه من قبل الشركة التى كان يعمل بها ، ليبدأ إدارة عمله الخاص .

يقول ناجان : "أثناء عملى بشركة كبيرة ، كان رئيسى المباشر زميلاً يتميز بالكفاءة الكافية ، إلا أننى شعرت أنه لم يكن مخولاً من قبل الله فى توجيه حياتى ، وعندما كنت أتقدم بفكرة استغرقت الكثير من التفكير المتأنى كان يرفضها بطريقة تسبب لى بالغ الإحساس بالقهر ، خاصة عندما كان يهز كتفه استهجاناً . وإظهاراً للامبالاة .

أظن أن كل ما نردده جميعاً هو عدم توفر الحرية لدينا ، وبسبب الأمان المشكوك فى أمره ، الذى تقدمه المؤسسة ، فسيصبح من المفروض علينا التنازل عن الكثير من حريتنا الفكرية . إن البشر بل ، وحتى الحيوانات لا يحبون التخلى عن حريتهم ، ولهذا فمن أجل إجبارك على فعل الكثير من الأشياء التى لا تود أداءها ، فإن هذه المؤسسات تقدم لك الرشوة ، مع التشجيع على الاستمرار فى زيادة إسهامك ، وذلك عندما تشعر المؤسسة بأنك ، وزملاءك تعتُّدون بأنفسكم ، وتهددون بترك العمل تكون. هذه الرشاوى أحياناً على صورة "علاوات" ، أو "حساب مصروفات مهنية" ، أو حتى "تخصيص أماكن السيارات بالمجان ".

لهذا ستظل تفكر متسائلاً لماذا تقبل مثل هذه الأوضاع التي يمكن أن تصيبك بقرحة فى المعدة ، أو الأمعاء أو أن تتذمَّر فى وجه عائلتك ، وأصدقائك ، أو أن تقضى الليالى ساهراً لا تستطيع النوم . قد لا تحب نفسك ، لأنه لا يوجد أحد يحب نفسه عندما يضطر إلى قبول رشوة . إذا ما جعلك هذا لا تشعر بالسعادة ، فإن الكثير يشاركك مثل هذا الشعور ، والآن استمع إلى طريقة وصف ، وتحليل موقف الوظيفة الحالى من قبل خبير الأعمال "سام زاجوريا" "مولف كتاب" العمال العاديون والاتحادات العامة "، حيث يقول:

"العمال الأمريكيون ذكوراً وإناثاً ، البيض والسود ، اليدويون ، والكتبة ، الفنيون ، والإداريون الكبار والصغار ، مصابون جميعاً باللعنة .. هناك بعض أصحاب الأعمال الذين يضايقهم قلة الإنتاج ، وزيادة معدل غياب الموظفين، والتخريب المعتمد للممتلكات داخل المصانع ، مع انتشار إدمان المخدرات . يدرك هؤلاء أن ما يكمن تحت السطح هو حقيقة ، وأن أعداداً متزايدة من الموظفين يرون أنهم ينشغلون بمهام لا تدعو إلى البهجة ، بل إنها تحط من كرامتهم الإنسانية " .

لا يعد تغيير الوظيفة من مؤسسة إلى أخرى أمراً ناجحاً ، وربما تكون الرشوة أكبر ، وربما تكون الظروف الوظيفية أسهل خاصة عند بداية توليها ، ولكن بعد مرور فترة وجيزة يبدو أن العديد من هذه المهام التى لا تبعث علي البهجة ، بل والتى تحط من الكرامة الإنسانية تزحف ، وتتسلل لكى تشكل جزءًا من أسبوع العمل .

أحياناً قد يكون من حسن حظك أن تشغل وظيفة جيدة بالفعل ، خاصة إذا أطلق لك العنان فى أن تفعل ما تريد بشكل نسبى ، ويبدو الرئيس ، وكأنه أحد الأمراء بحيث تسير الأمور بشكل براق ، قد تقول لنفسك "لماذا القلق؟ .. إنّ لدىَّ الكثير .. إنهم يدفعون لى الكثير لكى أؤدى العمل على ما يرام ... إننى أكره أن أكون منفراً، ولكن الأمور لم تكن وردية فى جميع الأحوال . هل تتذكر تلك الكوارث الاقتصادية ؟ لقد أتلفت جميع الصناعات، ونُهبت جميع المدن بسبب النزوات الحكومية فى الإنفاق ، أو بسب بعض التغيرات الفجائية فى التكنولوجيا الحديثة .

حتى وإن كنت تشغل وظيفة تحبها ، وكانت فوائدها تؤمنك ضد أى تغير اقتصادى ، فمازال يتعين عليك التفكير ملياً في المغامرة بإنشاء مشروع عمل بسيط خاص بك ، تخصص له جزءًا من وقتك .

يقول البروفسور "ريتشارد بيكهارد" الأستاذ بمدرسة سلون للإدارة " إن البدء فى إنشاء شركة تضامنية جانبية ، سيجعل منك شخصاً مميزاً فى أى مكان تعمل فيه " لقد كان "بيكهارد" يعرف ذلك ، بدليل أنه بدأ عملاً استشارياً خاصاً به ، ويقول إن هذا العمل يجعل منه معلماً عظيماً ، ويساعده على الاتصال بالعالم الواقعى بشكل أفضل . إنه يشجع على أن تصبح الإدارة الراضية ذاتها مشغولة بمشروعات خارجية كى تحسن مستوى المهارة ، وتحقق إدراك أفضل .

هناك الكثير من الرضا تشعر به عند العمل فى مشروع يخصك خارج المؤسسة التى تعمل بها .

إن هذا يشبه زراعة حبة من الحبوب ، والقيام بسقايتها بالماء ، ومشاهدتها حتى تنمو ، وتترعرع. حقاً ينطمس ما لدى الفرد من جهود بناءة داخل المؤسسة الكبيرة ، وعندما يكون لك مشروع خاص ، والذى يسير بنجاح – وليس بالضرورة أن يكون نجاحاً كبيراً – فإنك تكتسب ثقة فى نفسك ، وتنعكس هذه الثقة على عملك داخل المؤسسة.

لقد علمت كم كنت أؤدى عملى بشكل أفضل ، بعد أن أصبح لى عمل يتعلق بكتابة الأعمدة الإخبارية ، لقد كنت أحس بأنى أكثر اطمئناناً وراحة ، وكنت أقل اعتماداً على المؤسسة ، وأكثر إحساساً بالراحة ، والاسترخاء ، وطبقاً لما يقول دكتور ليفنسون " يحتاج الناس إلى تشكيلة أوسع من مصادر الرضا ، وليس باستطاعتك المغامرة بوضع جميع ما تملك من البيض فى سلة واحدة ، فإذا سقطت منك السلة ، فإن البيض سيتهشم "، وفيما يلى قصة يرويها شخص ، مازال يعمل داخل شركة كبرى ، يحكى فيها عن تجربته:

"لقد كانت لى مواقف عديدة أثناء الاجتماعات التى عُقدت داخل المؤسسة ، تميزت فيها بالشجاعة ، وحينما يبدو لى أمر ، غير صحيح ، كنت أفصح عن ذلك ، رغم علمى بعدم رغبة رؤسائى فى سماعه ".

فى حقيقة الأمر كانت الشركة التى يعمل فيها هذا الرجل تستفيد من الثقة التى اكتسبها نتيجة لتأسيسه لمشروع خاص به خارج الشركة .
تستفيد أى مؤسسة عندما تسمع الحقيقة ، وليس ما يحب أن يسمعه أى رئيس من الرؤساء .

وقبل أن نترك "لماذا" يتعين البدء فى عمل صغير يخصك ، دعنا نتذكر أن هناك ضربة قاصمة يتلقاها كل فرد يعمل فى جميع المؤسسات. إننى أسمى هذه الضربة "الوقود النهائى" ، ولكنهم يسمونها "اعتزال الوظيفة" أى "الإحالة إلى التقاعد" ربما تكون سعيداً بوظيفتك بشكل مشرف ، وتمر الأيام ، بل وتمر السنين مسرعة ، وبعدها، ربما يُعدّون لك مائدة صغيرة ، ويتمنُّون لك حظاً سعيداً فى مستقبل أيامك . عجباً إنهم يقطعون عليك الطريق ، وبالنسبة للكثير من الناس يعنى قطع الطريق كارثة اقتصادية ، فعندما يفتح الفرد منا المظروف الذي يحوي بطاقة الضمان الاجتماعية ، ومكافأة نهاية الخدمة ، فإنه لا يجد إلا أقل القليل ، وبالنسبة لمعظم الموظفين يعنى اعتزال الوظيفة هبوطاً ساحقاً فجائياً فى الدخل السنوى .

إذا ناقشت أى طبيب ممتاز ، فإنه سيفيدك بأن الأشخاص الذين يتوقفون عن العمل يتقطعون إربا إربا، لعدم اعتماد أولادهم عليهم ، وكذلك فإن المؤسسة التى يعملون بها لا تصبح بحاجة إلى خدماتهم ، وإلى حد ما قد يتسبب ما يشعرون به من أوجاع ، وآلام إصابتهم بمرض خطير .

فإذا كان لك مشروع خاص يدار خارج المؤسسة التى تعمل بها بعد اعتزالك العمل ، فسوف يصبح بمقدورك تكريس وقت أكبر للاهتمام به ، بما يساعد على زيادة تطويره ، ويصبح عملك الخاص الصغير بحاجة إليك، كذلك سيحتاجك عملاؤك ، أو الذين يحتاجون إلى خدماتك ، وكذلك من يعملون لديك ، ولهذا إذا كنت سعيدا بعملك الآن ، فعليك أن تنظر إلى عمل جانبى خاص بك "كقارب للنجاة" إنه حتى إذا كانت البحار هادئة ، وكان لدى القبطان سفينة كبيرة ، وقوية تحت قيادته ، فلا يمكن أن يفك أشرعتها ليبدأ الإبحار ، قبل تأكده من أن لديه العديد من قوارب النجاة ، وأنها جميعا فى حالة جيدة تمكنه من استخدامها ، كذلك سيقوم هذا القبطان بإجراء "تدريبات" على استخدامها لضمان صلاحيتها إذا ما ألمت به كارثة .

عليك أن تؤدى نفس الشئ . قم بإنشاء عمل صغير خاص بك كقارب للنجاة ، قم بتجهيزه على الوجه الأكمل ، وعليك أيضا إجراء تدريبات دورية لضمان سلامة تشغيله ، وإدارته عندما تحتاج إلى ذلك ، قد تجد ما يسرك كثيرا عندما تكون راعيا لقارب النجاة الخاص بك بدلا من أن تكون مجرد عضو ضمن طاقم سفينة كبرى.

عند النظر بسرعة عبر الفصل ، هل لاحظت الفاصل الذى تم توضيحه بترك مسافة كبيرة بين فقرتين من فقـرات هذا الفصل ؟ إن هذا يعنى أن لهذا الفصل جزئين.

وهل اكتشفت الفقرة الموجزة فى نهاية الفصل ؟ إنها الفقرة قبل الأخيرة من النهاية .

وأثناء تصفحك لمختلف الفقرات ، تقوم بتكوين فكرة مبدئية عن الفصل بشكل جيد ، وحينما عـاودت قـراءة الفصل مستخدماً حركة اليد المناسبة على مختلف الفقرات ، هل تمكنت من معرفة أن المؤلف كـان يقـوم بمجـرد توضيح ، وتطوير النقاط الرئيسية التى أراد أن يتناولها ؟

يعتمد مدى حرصك على قراءة هذا الفصل بالطبع على غرضك من القـراءة ، فلـو أنـك قـرأت لمعرفـة النقـاط الرئيسية ، فإن مجرد قراءة هذا الفصل يكون كافياً ، ويفى بالغرض ، ولكـن إذا كنـت طالبـاً ، وبحاجـة إلى أن تتمكن من أن تحكى أمثلة ، وإيضاحات عديدة ، فلابد من قراءة الفصل مرة أخـرى بعنايـة أكـبر ، ولذلـك فـإن الغرض يحدد دائماً أساليب قراءتك ، بينما يجعلك التدريب أكثر إتقاناً ، وأكثر سرعة فى القراءة .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الرابع الفصل ١٨ لإتمام أعمال اليوم

٢٢

غيّر اتجاهك ، واعمل على زيادة سرعتك

عندما تصل إلى هذه النقطة من الكتاب ، فقد توصلت إلى ما يزيد قليلاً عن نصف مسافة هذه الدورة التدريبية ، فإذا أديت التدريبات حسب التوجيهات ، فبدون شك ، قد حققت قدراً معيناً من التقدّم ، وربما مارست القراءة بسرعة تزيد على ألف كلمة فى الدقيقة ، وبدرجة جيدة ، ومعقولة من الفهم ، وبالتالى لابد من أنك قمت بالقراءة التدريبية بمعدلات سرعة عالية للغاية . هل أنت مندهش بمدى قدرتك على الفهم عند القراءة التدريبية بمعدلات عالية السرعة ؟ أم أنك تشعر بمجرد تصفح الأوراق دون *استيعاب شئ* ؟

يقوم معظم الطلبة عند هذه النقطة من الدورة – بإجراء تقدم ملموس بنفس معدل سرعتك ، ومن بينهم من يشعرون بالحماس تجاه هذا التقدم ، بينما لا يشعر الآخرون بالتشجيع ، وبالنسبة لك كمعلّم ، عندما ترى اختلاف مشاعر الناس حيال نقطة واحدة ، فلابد وأن تتعجب أحياناً ، وتتسائل عن السبب ، ومع القليل من الخبرة ، فإنك تستنبط من يقوم بالأداء بشكل جيد ، ومن هم المقصِّرون ، ويكون ذلك مبنياً على مجرد اتجاه الطالب .

يكون الموقف إلى حد ما ، مثل كوب الماء الذى يضرب به المثل ، والذى يكون ممتلئاً للنصف : هل نصفه ممتلئ أو نصفه فارغ ؟ بالنسبة للطالب الذى يراه ممتلئاً للنصف ، فإن أحاسيسه تعُد إيجابية تجاه الموقف، أما الطالب الذى ينظر إلى الكوب على أن نصفه فارغ ، فإنه يميل للنظر إلى الأشياء بأسلوب سلبى ، وعن طريق التجربة ، يتعلم المدرس بسرعة ، كم أن الموقف الإيجابى التفاؤلى يعين الطالب . إننا نتعلم ما يأتى عن طريق التجربة ،فيحقق الطلبة الذين ينظرون إلى عملهم بطريقة إيجابية قدراً أفضل من غيرهم على وجه العموم .

ما تعلمّته أنا شخصياً من تجربة كرة السلة

منذ سنوات مضت ،وأثناء قراءتى لكتاب "علم ضبط النفْس" ، لمؤلفه الجراح المشهور ، "ماكسويل مالتز" اكتشفت لماذا يحدث ما سيتم توضيحه فيما بعد . يصف مالتز تجربة تمت مع فريق لكرة السلة حيث تم تقسيم الفريق عشوائياً إلى قسمين ، وتم اختبار جميع أعضاء الفريق لمعرفة عدد مرات نجاح كل منهم فى تصويب الكرة إلى السلة من نقطة معينة ، بعد ذلك بدأ الجزء الشيّق فى التجربة . كان على أفراد نصف الفريق القيام بتصويب الكرة إلى السلة ، على مدى ساعة كاملة يومياً ، ولمدة أسبوعين ، أما أفراد النصف الآخر ، فقد صدرت لهم تعليمات بملازمة الفراش لمدة عشر دقائق يومياً على مدى الأسبوعين ، كذلك طُلب منهم أن يتخيلوا أنفسهم يسددون الكرة *بنجاح* فى السلة .

وعند نهاية الأسبوعين ، تم اختبار جميع أعضاء الفريق . لم يكن أى فرد من اللاعبين بالطبع على مستوى اللاعب الشهير "مايكل جوردان" ، ولكن النتائج كانت مذهلة . لقد تحسن مستوى أفراد نصف الفريق الذين مارسوا التصويب الفعلى للكرة إلى السلة بمعدل ٢٥٪ على ما أذكر ، أما أفراد النصف الآخر للفريق ، الذين قاموا بالتخيُّل ، فإنهم تحسنوا بواقع ٢٤٪ .

إن ما يمكن استنتاجه من هذا هو عدم التوقف عن التدرب ، وأن تتصوّر نفسك تقرأ بسرعة أكبر ، بل على العكس من ذلك ، فإن الاستنتاج الذى يمكن التوصل إليه من هذه التجربة هو *أن ما تتصوّر القيام بأدائه فى ذهنك يعد شكلاً من أشكال الممارسة بالفعل* .

قد لا يكون التصور على نفس مستوى كفاءة الممارسة الفعلية ، ولكن بالرغم من ذلك ، فإن التصور فى حد ذاته يعدُّ نوعاً من الممارسة ، ولفهم هذا فهماً كاملاً ، يجب عليك قراءة كتاب " ماتلز" الشيّق للغاية ، وتحقيقاً لأغراضنا ، فإنه يكفينا تقدير أن الاتجاه السلبى يعنى تصُّور نفسك فاشلاً ، ويعد هذا التصور ممارسة للفشل نفسه ، فإذا وجدت نفسك على هذا الحال ، فإن الأفضل لك التوقف عن ذلك بعض الوقت ، بدلاً من الاستمرار فى ممارسة هذا النوع من التصور .

من المهم أن *تعتقد* تحقيق سرعة فى القراءة قريباً ، كذلك من المهم أن تتصوَّر نفسك قادراً على الغوص فى الكتب ، للدراسة بكفاءة أكبر مع إحراز *النجاح* على وجه العموم ، ويجب ألا يكون الجهد الواعى لأداء ذلك أمراً صعباً .

إذا رأيت أنك تلجأ إلى اتجاه سلبى ، فعليك التخطيط لتغيير هذا الاتجاه ، وعلى الأقل يجب عليك يومياً ، ولو لبضع دقائق أن ترى بوعى نجاحك فى تحقيق السرعة فى القراء التدريبية ، وعندما تكتشف أن هناك ثمة شك بشأن تقدمك فى هذا الاتجاه ؛ فعليك مرة أخرى أن تتصور نجاحك .

إذا *ما عرفت* إلى أى مدى يمكن للاتجاه السلبى أن يعوقك عن التقدم ؛ فبإمكانك التصرف بطريقة خاصة، وذلك إذا ما أردت بالفعل القراءة بسرعة أكبر .

كيف تحقق التقدم ، إذا ماظل معدل سرعة قراءتك على ما هو عليه ، أو تدنى؟

عندما تتعلم مهارة جديدة ، مثل هذه المهارة ؛ فإنك تمر بعدة مراحل ، وبعض هذه المراحل يكون مثيراً عندما تتقدم تقدماً كبيراً ، بينما يمكن أن تكون مراحل أخرى مثبطة للهمة إذا لم يتم تحقيق أى شئ ، ويشار إلى مثل هذا النوع الثانى من المراحل كمستوى من الاستقرار النسبى ، وهذا يعنى أنك تحقق بعض التقدم ، ثم يبدو الأمر وكأنك قد وصلت إلى حالة من التوقف ، بل ومن المحتمل أن تشعر بالتقهقر ، وبالرغم من أن هذه المراحل الأخيرة يمكن أن تسبب لك الإحباط ، إلا أنك لو فهمتها تمام الفهم ؛ فمن الممكن أن تساعدك .

وعلى عكس مشاعرك ، تكون هذه فترة يتحقق فيها نوع من التقدم ، فأثناء هذه الفترة تقوم بتعزيز مكاسبك ؛ بحيث تستعد للتقدم إلى الأمام بشكل كبير ، وبالرغم مما حققته من تقدم ؛ فإنه ما زال يتعين عليك قضاء بعض الوقت للتعود على التغييرات الهائلة .

يشك بعض الناس عملياً فى تحسن معدل سرعة قراءتهم بين عشية وضحاها، ولذا فهم لا يقتنعون بالحفاظ على معدل السرعة فى القراءة مباشرة ، ولكن لابد أنك قد تعودت على القراءة بمعدل نصف السرعة المنشودة ، وذلك لأن عقلك قد تعود على التعامل مع المعلومات المطبوعة ببطء أكثر .

أعط لذهنك الفرصة فى تناول المعلومات بسرعة خاطفة ، فمن المؤكد أنه قادرٌ على تحقيق السرعة بشكل أكبر ، ولكن هذه العملية تعد أمراً جديداً قد يكون عقلك كجهاز الكمبيوتر ، ولكن الأمر ليس من السهولة بحيث يتمثل فى صورة إضافة شئ جديد ، أو تحقيق سرعة كبيرة فى الذاكرة ، فلا يتم التعلم بهذه الطريقة .

ولهذا عليك الراحة ، والاسترخاء لتستمع بأوقات الاستقرار النسبى .

تعد هذه الأوقات مماثلة فى الأهمية للأوقات التى يتم فيها تحقيق الكثير من التقدم .

تذكّر قيمة القراءة التدريبية

إنك قضيت ما يزيد عن أسبوعين فى ممارسة القراءة البصرية ، فقد تتمثل القراءة البصرية عند بعض الناس فى أنها مجرد محاولة ؛ حيث يمكنهم الشعور بأنهم لا يتعدّون كونهم "يقلّبون الأوراق" ، أو أنهم "ينظرون إلى الكلمات دون استيعاب شئ ، ولكن طالما أنك تحاول ؛ فسوف يحدث لك شئ .

وكما سبق أن شرحت آنفا فى هذا الكتاب ، فإن تعلّم القراءة البصرية يعدّ مشابهاً إلى حد ما للشخص الذى يتعلم كيف يدرك المعلومات عن طريق السمع فقط ، وهو مغمض العينين ، وبالرغم من أننا نسمع نفس الأصوات كما يسمعها الضرير ، إلا أن الضرير يستطيع إدراك المعلومات أكثر منا . عند هذه النقطة ترى عيناك كل شئ تراه عيناى على الصفحات ، ولكن عيناك تدرك الكثير من المعلومات.

وربما لا تدرك إلا القليل عن هذه النقطة ، وذلك أثناء ممارستك للقراءة بأقصى قدر من السرعة.

ويعد الكثير من الممارسة هو مفتاح النجاح *اعتماداً* على تحصيل المعلومات بهذه الطريقة البصرية . إذا أردت تعلُّم إدراك معلومات أكثر عن طريق السمع ؛ فعليك أن تلبس نضارة تحجب الإبصار ، لفترة من الزمن ، ربما مدة شهر ، أو أكثر ، وإذا أردت جمع معلومات أكثر عن طريق رؤية الكلمات ، وليس عن طريق سماعها ، فيجب عليك أن تلبس "سدادات للأذنين" لمدة شهر ، أو ما يقرب من ذلك .

أرجو ألا تندفع الآن خارجاً ، لتشترى سدادات حقيقية للأذن ، فإنها لن تفيدك البتّة .

إن كل ما يهم الآن هو التدرّب على القراءة بسرعة فائقة ، أما بالنسبة لممارسة القراءة بمعدلات سرعة فائقة – ويفضل أن تكون بما يزيد على ألفى كلمة فى الدقيقة – فإنها تجبرك على الاعتماد على الإشارة البصرية إلى المخ لإدراك المعلومات ، وعند القراءة بمعدل سرعات متوسطة ، فقراءتك تتضمن إرسال إشارات بصرية ، وسمعية إلى المخ ، وذلك لأنك تردد فى ذهنك الكلمات التى تنظر إليها . إنك تعرف من قبل أنه من الممكن رؤية الكلمات ببساطة (أو الرموز) ، وأن تفهمها بدون ترديدها فى ذهنك ، ومن الواضح أن أفضل الطرق لتعلُّم كيفية أداء ذلك بشكل أفضل هو التدريب على القراءة بسرعة فائقة ، وإجبار ذهنك للاعتماد على مجرد الإشارات البصرية .

لقد مارست أثناء قراءتك على مدى الحياة أن تستقبل إشارتين من أجل فهم ما تقرأ ، فهذا يحدث مع جميع الناس من سن العاشرة حتى السبعين ، وبالتأكيد لا يمكنك توقع تعديل العقل ليتواءم مع شئ جديد فى التو واللحظة . قد يستغرق الأمر ، فى الحقيقة شهراً ، أو شهرين من التمرين على ممارسة القراءة بسرعة فائقة ، وطبقاً للعمر والاتجاه ، فإن الأمر قد يستغرق عدة أشهر لاستخدام مهاراتك الجديدة للشعور بالراحة تجاه القراءة بمعدلات سرعة فائقة ، ومع ذلك عليك ألا تدع هذا يثبّط من عزيمتك ، ومهما بذلت من جهود ؛ فسوف تجنى الثمار . إن مجرد قراءة خمسين كلمة فى الدقيقة أكثر من ذى قبل يعنى قراءة ثلاثة آلاف كلمة فى الساعة الواحدة ، أى بمعدل ما يزيد على عشر صفحات إضافية فى القصة الروائية الطويلة.

"أحسن" طالبة عندى

إن أحسن طالبة عندى فى الفصول التى كنت أدرس فيها تسمى "مارى" كذلك شقيقها "ألكسندر" الذى كان فى نفس الفصل قارئا جيدا ، فقد أصبح يجيد الفهم أيضا .

كانت "مارى" بطيئة فى القراءة بمعدل أقل من المتوسط ، ومستوى فهمها منخفض ، طبقا لاختبار مقنن تم إجراؤه على قراءتها .

أما "ألكسندر"، فقد جعلنى أرى – دون تردد عند أول درس تعلمه – إدراكه "لأهمية" القراءة السريعة ، ولم يكن بحاجة إلى دليل . إن ما كان يريده هو أن يعمل ،وقد فعل ذلك .

بدت "مارى" أكثر تواضعا حيث أنها تعمل بهدوء ، وتقوم بالتدرب بمهارة.

كانت النتائج ضعيفة فى أول الأمر بالرغم من ارتفاع مستوى معدلاتها ، أما فهمها ، فقد ظل على حالته، أو ربما تدنى ، وهذا أمر غير مقبول بشكل واضح ، ولكن "مارى" لم تشعر بالإحباط بسهولة بالرغم من جلوسها بجوار شقيقها الذى يعد نجم الفصل ، وكذلك بالرغم من النتائج الأولية غير المرضية ، وبدلا من التدرب لمدة ست ساعات فى الأسبوع ، رأت أن عليها التدرب لمدة عشر ساعات ، أو اثنتى عشرة ساعة أسبوعيا .

وأخيراً عند نهاية الدورة تقريباً بدأ يرتفع كل من مستوى سرعتها فى القراءة ، وفهمها لما تقرأ ، وفى الجلسة الأخيرة للدورة ، استطاعت "مارى" تحسين معدل سرعة قراءتها بواقع ست مرات تقريباً ، وحسبما أتذكر ، أما معدل فهمها فقد ارتفع فجأة بمقدار خمسين نقطة ليصل إلى نسبة ٨٠٪ بدلاً من ٣٠٪ . كم تمنيت أن يكون لى فضل فيما حدث ، إلا أن "مارى" هى التى أخذت على عاتقها تحقيق ذلك ، عن طريق جهودها الذاتية الجديرة بالتقدير ، والاعتبار بحق .

لقد شعرت بأننى سعيد الحظ لمجرد تواجدى هناك كى أشرح الطريق الذى اتبعته .

تناول التمرين الخاص بكل يوم على حدة

من المهم أن تبدأ كل يوم بقرار حاسم ، وهو أن تتعلم هذه المهارات . إن تعلُم أية مهارة جديدة خاصة إذا قمت بتعليم نفسك ، يتطلب قدراً كبيراً من التصميم ، والنظام ،كذلك من المهم أن يكون لك اتجاه إيجابى نحو مهارتك الجديدة ، ومن المهم أيضاً أن يكون لديك نوع من المهارة ، بشأن تكوين عادة جديدة لممارسة هذه المهارات على مدى شهر ، أو نحو ذلك .

أنسب الأوقات لممارسة أى شئ جديد هو بمجرد أن تستيقظ ، وإذا لم يكن باستطاعتك الترتيب للممارسة عند الاستيقاظ ، فعلى الأقل تدبر الأمر فى ذهنك . فكر فيما تنوى القيام به أثناء النهار ، وكذلك فى الوقت الذى ستقوم فيه بالممارسة .

مثل هذا التصرف يشكل عندك الاستقرار الذهني الإيجابى ، كذلك وقبل أن تأوى إلى الفراش عليك التفكير ملياً فى ممارستك الناجحة فى اليوم التالي، كذلك عليك أن تحدد متى يمكنك أداء أى شئ ترغب فى أدائه، واعتبر أنك ستقوم به بنجاح .

تبدو هذه التقنيات بسيطة إلا أنها قد أثبتت نجاحها . إذا ما واجهتك بعض الصعاب ، فعليك أن تقوم بتنفيذ اقتراحاتي ، لكى ترى ما إذا سهلتْ لك الأمور أم لا ، لقد كافحت أنا شخصياً فى يوم من الأيام لكى أتعلم هذه المهارة ، ثم ساعدت الآلاف من الآخرين مثلك على أن يتعلموا أيضاً . إذا لم تنظر إلى الأمر بعين الاعتبار على أنه لا يعدو كونه تفكيراً إيجابياً ، فستجد أن هذا الكتاب سيستقر مكانه مركوناً على الرف ، وفى القريب العاجل عندما لا تقرأ بسرعة أكبر ، وطالما أنك تود القراءة بسرعة أكبر مع عدم اللجوء إلى هذا الكتاب ، فلماذا لا تجرب اتباع ما فيه من أفكار ؟

على أية حال ، فلن تخسر شيئاً إذا ما اتبعت إرشاداتي ، بل على العكس من ذلك ، ستتمكن من القراءة بكفاءة أكبر .

التمرين رقم : ٣٤

١- قبل الذهاب إلى الفراش للنوم ، اقض بضع دقائق - سواء قبل الذهاب إلى السرير ، أو مسترخياً - وأنت تتصور نجاح يومك التالى .

٢- أغمض عينيك ، وتصور شاشة عريضة لعرض الأفلام . قرر فى الحال الوقت الذى ستقوم فيه بالممارسة غداً، تصور وجود ساعة جدار كبرى ،وفى ذهنك قم بتحريك عقاربها لتحديد الزمن الذى ستبدأ فيه الممارسة ، راقب نفسك ذهنياً وأنت جالس على مكتبك لتبدأ الممارسة .

٣- استمر فى تصور نفسك ، مستخدماً لمهاراتك الجديدة ، وذهنياً "راقب" نفسك ، وأنت تقرأ ، مستخدماً حركة اليد لمساعدتك مختلف الكتب أثناء ممارستك لمهاراتك ، ثم راقب نفسك وأنت تقرأ الصحف ، والمجلات بسرعة فائقة .

كلما تصورت نفسك أكثر حين قيامك بالممارسة مستخدماً هذه المهارات بنجاح ؛ كلما تمكنت بسرعة أكبر، وبسهولة أكثر من النجاح فى الممارسة ،ولهذا يتعين استخدام هذا التمرين مراراً ، وتكراراً قدر الاستطاعة .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الرابع الفصل ١٨ لإتمام أعمال اليوم.

٢٣

استعراض الرواية عادة ما يكون سريعاً

يعتقد غالبية الناس أن الرواية هى أبسط أنواع الكتب قراءة ، بيد أنه إذا كنت تبحث عن خريطة للأحداث فلن تعثر عليها عادةً ، فليس ثمة فهرس للموضوعات ، ولا يوجد فى الغالب عناوين لأى فصل من الفصول ، وبالطبع لا يُحتمل وجود عناوين فرعية فى العمل الروائى .

والعمل الروائي شكل من الأشكال الفنية ، ويختلف عن غيره من الأعمال الروائية اختلافاً ملحوظاً ، فإذا كان الهدف من الأعمال غير الروائية ، هو توصيل المعلومات إلى القارئ ، فإن الهدف من العمل الروائى هو إشراكه فى القصة وإعطاءه وإعطائه صورة بديلة لتجربة إنسانية ما ، ولأن العمل الروائي عمل فنى ، فإن تنظيم هذا العمل يكون غير مرئى .

وفى الواقع ، فإن أشكال العمل الروائي تتعدد بتعدد المؤلفين

وفى الفصل الحادي عشر أوضحت أنه لو كان ثمة نمط للشكل التنظيمى للعمل الروائي ؛ فسيكون عبارة عن تقديم شخصية ، أو شخصيات توشك أن تقدم على عمل ما ، فسرعان ما تظهر مشكلة ما ، ثم يتم تسويتها بعد ذلك .

فإن كان الهدف من استعراض الرواية هو تنظيمها مقدماً ؛ إذن فستكون قراءتها من الأمور الصعبة ، أما بالنسبة للعمل غير الروائي ، فمن السهل عليك استعراضه ، وفى بعض الأحيان ستجد كل المعلومات التي تحتاجها ، وسيكتمل الهدف من قراءتك إلا أن هذا نادراً ما يحدث مع العمل الروائي، وربما تكون أهم المعلومات التي يسهل لك الحصول عليها من خلال استعراضك له ، هى العناصر الأساسية للقصة ، وهذه العناصر هى الشخصيات الرئيسية ، والمكان الذى تحدث فيه القصة ، وعادة ما تتمكن من معرفة ما يجرى فى القصة ، ولكن لن يتأتى لك هذا فى الغالب إلا إذا قرأت القصة بالفعل.

إذا ما قمنا بتحديد الهدف من استعراضنا للرواية ، وإيجاد العناصر الأساسية للقصة ، وهى الشخصيات ، والمكان ، والزمن إذن فإن أمامنا مهمة محددة من القراءة ،وبالتالى فسيمكننا الحصول على هذه المعلومات عادة من خلال تصفحنا للرواية ،وربما نجد المكان الذى تدور فيه أحداثها ، وكذلك الزمن الذى حدثت فيه ، ولكن ليس أكثر من ذلك . إن الكُتَّاب غالباً لا يضعون تلك الأفكار الرئيسية – ناهيك عن ملخص عام – فى بداية، أو نهاية الرواية إلا إذا كنت تقرأ قصة .

ولكى يتيسر لك استعراض أى عمل روائي ، فعليك أن تتصفح الرواية بأكملها بحثاً عن الخيوط الأساسية لأحداث القصة ، ويتضمن هذا قراءة متأنية لغلاف القصة ، وللمقالات النقدية المكتوبة ، أو الأغلفة الإعلانية الموجودة .. إلخ ، وبعد ذلك قم بالبحث عن أشياء أخرى مساعدة مثل عناوين الفصول ، أو أى أشكال تنظيمية أخرى.

وبعد إجراء هذه الخطوة الأولية ، تصفح الرواية عن طريق مرور يدك بسرعة ، وينبغى أن تتراوح معدل الحركة من ثانيتين إلى ثلاث ثوان لكل صفحة ، وذلك لأنك تبحث فقط عن أشخاص ، ومكان ، وزمن الرواية ، ومن المحتمل أن تكون أيضاً على وعى – ولاسيما إذا تصفحت عدد كبير من الراوية – بمدى صعوبة الكتابة ، وعدد الحوارات ، والحلقات التي ستجدها ، وربما تشعر بأسلوب الكتابة .

القراءة بغرض المتعة

بعد الانتهاء من استعراض الرواية عليك أن تبدأ في القراءة ، كى تشرك نفسك فى أحداثها ، لأن هذا هو ما يريده المؤلف ، وسيعتمد معدل سرعتك فى القراءة على عدة عوامل ، وهى فى المقام الأول المستوى الحالى لمهارتك، [وسيزداد خلال ممارستك اليومية] ، وكذلك مدى صعوبة ما تقرأه ؛ وحيث أن معظم الروايات تعبر عن التجربة الإنسانية ، ولأننا لدينا خليفة فى هذا المجال ؛ فإن خبرتنا الواسعة ستساعدنا على التفكير بسرعة فى قراءتنا ، وهذا من شأنه تدعيم معدل سرعتك بمجرد أن تتمكن من تنمية مهارتك .

كن حريصاً أثناء قراءتك كى تحصل على أساس جيد فى بداية كل قسم جديد ، فسوف تظهر فكرة جديدة مع بداية كل فصل ، أو تتلاشى فى فصل آخر ، وغالباً ما يترك كاتب الرواية مسافة بين الفقرات كوسيلة للتنظيم ، فيجب أن تنتبه لذلك لتقلل من معدل سرعتك عندما تنتقل إلى جزء جديد وبمجرد أن تتمكن من معرفة ما يدور من أحداث ، فستسرع من معدلك عامة يمكنك أن تبطئ ، أو تسرع من معدلك طبقاً لسير الأحداث ، وعادة سيكون من السهل الإسراع من معدلك . إذا كان الحدث وصفياً ، أو عبارة عن حوار ، بيد أنه فى بعض الأحيان ينبغى عليك الإبطاء من معدل سرعتك إذا كان هناك تطور للحبكة الدرامية ، ومن خلال الممارسة ستقوم بذلك فى سهولة ، ويسر .

احذر المشاكل التي تواجهها أثناء القراءة

تعد أكبر المشاكل التي تواجه قارئ الرواية ، هى الشخصيات ، ويشيع ذلك فى الروايات الروسية ؛ حيث أن الشخصية الواحدة لديها أسماء عديدة ، ومتغيرة ، وهذا معروفٌ لدى من لهم معرفة باللغة الروسية ، إلا أن الرجل الغربى ربما يعتقد أنه يقرأ عن شخصية أخرى إذا وجد اسم آخر مختلف ، وبالتالى ، فمن الأهمية بمكان أن تعى جيداً الشخصيات الرئيسية بأسمائها المختلفة حين استعراضك للرواية ، وربما تواجه بعض المشكلات

الأخرى فى بعض الروايات ، بيد أننا نأمل فى أن تتضح لك هذه المشاكل أثناء استعراضك للرواية ، وبمجـرد أن تضع يدك على تلك العقبات ، فحاول حلها قبل أن تبدأ ، وإن لم يتأتَّ لك فعل ذلك مثل قدرتـك علـى معرفـة كل الشخصيات ، فسيسهل عليك قراءة الرواية بسرعة ، والقيام بتنظيم أفكارها حينما تمضى فى القراءة.

الخطوة الثالثة : الاستعراض

الخطوة الأخيرة فى عملية القراءة المتعددة ، هى أن تعيد قراءة المادة التى لديك كاملة بهدف تكويـن وجهـة نظـر نقدية عامة عنها ، وتعتبر هذه العملية مكملة للعملية التنظيمية التى تحدث عنـد قـراءة كتـب غـير روائيـة. لقـد بدأت باستعراض العمل ككل ، ثم مررت على أجزائه كـل علـى حـدة ، ثـم - كخطـوة أخـيرة - توقفـت لتقـم بمراجعته كاملاً بهدف تجميعه بسرعة بداخل عقلك .

من المثير ، أنه عند قراءة الأعمال الروائية ، تأتى خطوة الاستعراض أثنـاء القيـام بتحليـل المـادة الروائيـة ، وهذا عكس ما يحدث فى منهج التعامل مع الأعمال غير الروائيـة ، غـير أنـه فـى الأعمـال غـير الروائيـة يظـهر التنظيم بسرعة أكبر أثناء الخطوة التي يتم فيها تكوين نظرة عامة عن المادة المقروءة ، وكما رأينا فى قراءة الأعمال الروائية ، فإن هذا التنظيم غير ظاهر فيها ، لذلك فبعد القيام بتثبيت عناصر القصة الأساسية أثناء تكوين النظـرة العامة ، ثم قراءة ومتابعة خط الرواية حتى الوصول إلى نهايتها ، فبـذلك تقـوم بتحليـل الكتـاب ، أو القصـة أثناء استعراضك لها إذا كان هذا ملائماً لهدفك ، وتعد هذه الخطوة غير ضرورية للغالبية العظمـى، وذلـك لأنـهم يقرأون الرواية من أجل متعتهم الشخصية ، ولكن إذا كنت طالبـاً فـى أحـد أقسـام الآداب ، فينبغـى أن تعطـي عملك حقه ،وعليه يجب أن تخطط لتكوين نظرة عامة عن المادة التى لديك ، وتقوم بقراءتها ،واستعراضها بدقة.

انظر لأى مدى جيد تستطيع تطبيق هذه الأساليب على القصة التالية "الشرطى ، والترتيلة" لـ "أو هنرى"

تمرين رقم : ٣٥

الإرشادات: استعرض هذه القصة بأن تتصفحها كاملةً بشـكل سـريع ، مخصصـاً حـوالى ثـلاث ثـوان لكـل صفحة ، وذلك فقط ، بهدف التعرف على الشخصيات الأساسية ، وعلى مكان الروايـة ، والزمـان الـذى جـرت فيه أحداثها ، والأسلوب العام لها ، وصعوبة الكتابة فيها .

عندما تنتهى من تكوين فكرة مبدئية عـن القصـة ، عـد مـرة أخـرى ، واقرأهـا بأسـرع مـا يمكنـك ، حـاول استخدام حركة اليد على الفقرات التي تقرأها ، وأن تسرع فى الفقـرة ، ثـم تبطـئ ملتزمـاً بـالخط القصصـى مـا أمكنك ذلك، وأخـــيراً إذا أردت ذلـك ، فقـــم بتكويـن فكـرة مبدئيـة عـن القصـة ، وتحليلـها باحثـــاً عـن المشكـــلات الرئيسية وحلولها .

الشرطى ، والترتيلة

تحرك سوبى قلقاً على مقعده الطويل فى ميدان "ماديسون" حيث تُسْمَعُ أصوات الأوز التى تصدر ليلاً ؛ وحيث إن الزوجات اللاتى لا يرتدين معاطف من الجلد السميك ، يصبحن طيبات مع أزواجهن ؛ وعندما يتحرك سوبى فى مقعده الطويل قلقاً ، فأنت تستطيع معرفة أن الشتاء على الأبواب .

سقطت وريقة شجر ذابلة على ثوب سوبى ، كانت تلك بطاقة جاك فروست (البرد القارس) إن جاك هو أحد المقيمين الطيبين ، والنظاميين فى ميدان ماديسون ، الذى يعطى تحذيراً واضحاً فى ندائه السنوى. على نواصى الشوارع الأربعة سلم تذكرته للريح الشمالية ، و التى تمثل الخادم الذى يفتح الباب فى قصر الهواء الطلق، حتى يستعد سكانه لاستقبال البرد .

أصبح عقل سوبى مدركاً لحقيقة أن الوقت قد حان كى يحوّل نفسه إلى اللجنة الفردية للطرق والأساليب، كى يقىَّ نفسه من البرد الشديد ، ولذلك كان يتحرك بقلق على مقعده الطويل .

لم تكن طموحات سوبى حول كيفية قضاء فترة البيات الشتوى شيئاً مبالغاً فيه ، فلم يطمح للقيام برحلات فى البحر الأبيض المتوسط ، ولم يفكر فى سماء الجنوب التى تحث الأبدان على الاسترخاء ، والكسل ولا فى الإبحار فى خليج فيزوف . إن قضاء ثلاثة أشهر فى الجزيرة كان غاية ما يلتمسه . ثلاثة أشهر ينعم فيها بسكن دائم ، وسرير ، وصحبة مناسبة ، حيث يأمن على نفسه من رياح الشمال ، ومن رجال الشرطة ذوى المعاطف الزرقاء . بدت هذه الأشهر الثلاثة لسوبى ، وكأنها كل ما يتمناه لسنوات عديدة . كان "بلاك ويلز" المضياف هو مقره الشتوى ، ومثله زملائه من سكان نيويورك المحظوظين ، الذين يشترون تذاكر للسفر إلى بالم بيتش ، والريفيرا كل شتاء . قام سوبى بترتيباته المتواضعة الخاصة بهجرته السنوية إلى الجزيرة ، والآن ها قد حان الوقت ، ففى الليلة السابقة لم تكف ثلاث جرائد أسبوعية موزعة تحت معطفه ، وحول كاحله ، وفوق ثوبه لصد البرد ، ورده عنه أثناء نومه على مقعده الطويل قرب النافورة المتدفقة ، والواقعة فى الميدان القديم ، ولذلك بدت الجزيرة فى عقل سوبى كبيرة ، وآن أوانها. كان يزدرى المؤن التى يتم جمعها تحت مسمى الصدقة لهؤلاء الذين يعيشون عالة على المدينة ، فقد كان مقتنعاً أن القانون ألطف ، وأرق من الإنسانية ، وحب الخير . كانت هناك دائرة لا نهائية من المؤسسات ، بعضها مؤسسات خيرية ، والبعض الآخر مؤسسات محلية ، حيث يمكن الحصول على المسكن ، والطعام الذى يتلاءم مع أساسيات الحياة البسيطة ، ولكن بالنسبة لشخص له ما لسوبى من روح ذات كبرياء ، كانت عطايا الصدقة أشبه بدين يثقل كاهله ، فهو يؤمن أنك ستدفع مقابل كل ما ستتلقاه على يد محبى الخير ، وفاعليه ، إن لم يكن ما ستدفعه نقوداً ، فسيكون شيئاً من ذل روحك، وخضوع نفسك . وكما كان بروتس خاضعا لقيصر ، فإن كل ملمح من الصدقة ، والعطف سيكون له ثمن ، ومقابل كل رغيف من الخبز ستجد ما يوافيه من تدخل فى شؤونك الخاصة ، والتحقيق حولها ، ولذلك فأن تكون فى ضيافة القانون،

لهو خير ، فالقانون لا يقتحم حياتك ، أو يتدخل فى علاقاتك الشخصية دونما ضرورة وبشكل يفوق الحد رغم أنه محكوم ، ومسنون بقواعد. ما إن قدّر لسوبى الذهاب إلى الجزيرة حتى بدأ فى التو تنفيذ ما اعتزم القيام به ، وكانت سبل تنفيذه ميّسرة ، ومتاحة . كان ما يمتعه ، ويشوّقه هو تناول عشاء فاخر فى مطعم فخم ، هكذا يتم تسليمه إلى الشرطة – بهدوء ، ودون إثارة شغب ، أو ضوضاء – بمجرد أن يعلن عن إفلاسه ، وعدم قدرته على دفع حسابه ، وسيتفضل القاضى بالمساعدة بعد ذلك ، وإتمام الباقى .

ترك سوبى مقعده الطويل ، وتجول فى الميدان عابراً مسافة طويلة من الطرق المرصوفة بالأسفلت التى أوصلته إلى شارعى برودواى وفيفث أفينو ، حيث المسارح ، والمحلات الضخمة .عندما وصل إلى شارع برودواى انعطف فيه ، ووقف أمام مطعم صغير متألق تجتمع فيه كل ليلة من أسباب الراحة ، والرفاهية أفضلها ، فيتمتع زواره بأفضل أصناف الحرير ، وأكثر أنواع التسلية حيوية .

كان سوبى واثقاً فى نفسه من قمة رأسه إلى أخمص قدميه ، وكان قد أتم حلاقة رأسه ، وذقنه ، وارتدى معطفه المهندم ، ورابطة عنقه الأنيقة السوداء المربوطة مسبقاً ، والتى قدمتها له إحدى النساء فى احتفال ولم يبق إلا الوصول إلى إحدى طاولات المطعم دون أن يثير الشك ، وحينها سيكون النجاح حليفه . إن نصفه العلوى الذى سيبدو أثناء جلوسه لن يسترعى انتباه أى من النوادل ، أو يثير شكوكهم . فكر سوبى أن أنسب شئ يطلبه هو بطة ، يتبعها بنفجان من القهوة ، وسيجار وسيكفى دولار للسيجار ،وهكذا لن يكون مجموع الحساب كبيراً ليثير رغبة انتقام إضافية لدى إدارة المطعم كما أن اللحم سوف يشبعه ، ويسعده ، ويتركه مستعداً لرحلته إلى مأواه الشتوى .

ما إن خطا سوبى بقدمه عتبة باب المطعم ، حتى لمح النادل بنطاله المهترئ وحذاءه البالى ، وإذا بأيدٍ قوية ، ومتأهبة تحول اتجاهه ، وتنقله فى هدوء وسرعة إلى حيث رصيف الشارع لتحمى البطة من مصيرها الحقير، وتدرأ عنها الخطر الذى كان يتهددها .

تحول سوبى خارجاً من شارع برودواى ، فقد بداله أن سبيله إلى الجزيرة التى يتوق إليها لن يكون عن طريق تناول أطيب الطعام والشراب ، وأن عليه التفكير فى سبيل جديد لدخول ذلك السجن ، وعلى زاوية شارع سكس أفينو بدا أحد المحلات ملفتاً للنظر بفعل التأثير الذى أحدثه عرض السلع ، والأنوار الكهربائية على واجهته الزجاجية . تناول سوبى حجراً ، وألقاه على الواجهة الزجاجية محطماً إياها . تجمع الناس ، وعلى رأسهم رجل شرطة ، والتفوا حول الزاوية ، توقف سوبى حيث هو ، واضعاً يديه فى جيبيه ، وابتسم عندما رأى الأزرار النحاسية فى بدلة رجل الشرطة . استفهم رجل الشرطة ، فى غضب : أين الرجل الذى فعل ذلك؟ رد سوبى بأسلوب ودود لا يخلو من السخرية قائلاً : "ألم تدرك أن لى علاقة بهذا الأمر ؟ " وكان أسلوبه يبدو كأسلوب شخص يرحب بحظه الحسن .

رفض عقل رجل الشرطة أن يقبل كلام سوبى حتى كدلاله على الحل ، لأن الرجال الذين يحطمون واجهات المحلات لا يمكثون للتفاوض مع رجال القانون ، لأنهم يفرون على أعقابهم فور ارتكابهم الجريمة. رأى رجل الشرطة – فى منتصف الطريق – رجلاً يركض فى محاولة للحاق بسيارة ، فبادر إلى مطاردته .

أما سوبى فقد أحس بالاشمئزاز ، وسار متباطئاً ، لقد أخفق مرتين.

على الرصيف يوجد مطعم ليس ذا مظهر ملفت ، ويقدم صنوفاً مختلفة من الطعام بأثمان معقولة ومتواضعة . كان الجو العام فيه غير واضح ، كما كانت أوانيه الخزفية ثقيلة ، أما حساؤه فقد كان خفيفاً ، وشراشفه كانت شفافة . دخل سوبى المطعم مرتدياً حذاءه البالى ، وبنطاله الذى يدل على مدى فقره دون أن يقابله أى اعتراض، وجلس على إحدى الطاولات ،وتناول شريحة لحم ، وكعكات اللبن ، والبيض بالإضافة إلى بعض كعكات محلاة، وفطيرة ، ثم أعلن للنادل عن حقيقة أنه وأصغر عملة لم يسبق أن التقيا من قبل .

"والآن اذهب واستدع شرطياً " قال سوبى" ولا تترك رجلاً مهذباً ينتظر دون طائل" .

وبصوت رقيق ،وعينين شديدتى الاحمرار قال له: نحن لا نستدعى رجال الشرطة لأمثالك " ، ثم هتف منادياً "كون! "

وعلى الرصيف القاسى ، وفوق رأسه بالضبط ، طرح النادل سوبى أرضاً ، ثم قام بالتدريج ، وهو مشوس ... ونفض الغبار عن ثيابه. عندئذٍ بدا له أن القبض عليه حلم وردى ، وأن الجزيرة – حيث يقصد – شئ بعيد المنال ، ضحك رجل الشرطة القابع عند متجر الأدوية – غير بعيد عن سوبى – ومضى يسير إلى أسفل الشارع .

سار سوبى متجاوزاً خمس بنايات قبل أن تواتيه الشجاعة على مواصلة السعى ليُقبض عليه . هذه المرة واتته الفرصة عن طريق ما وصفه لنفسه – بغباء – بأنها الفرصة المضمونة . أمام أحد واجهات المحلات وقفت سيدة ذات مظهر متواضع لكنه أنيق ، تتأمل باهتمام ظاهر طريقة عرض المحابر ، والأكواب التى توضع فيها أدوات الحلاقة ، وعلى بعد ياردتين من هذه السيدة وقف رجل شرطة يبدو سلوكه قاسياً مستنداً إلى محبس مياه .

تلخصت خطة سوبى فى أن يلعب دور المُغازل الخسيس المقيت . لقد كان مظهر السيدة المهذب ، والأنيق ، كذلك كونها تقف مجاورة لرجل الشرطة ذا الضمير الحيّ : هما ما شجعاه على التصرف بهذا الأسلوب ، جعلاه يشعر بأنه سيحس قريباً بملمس الأغلال المتع ، وهى تقيد يديه وتؤكد له أنه سيقضى الشتاء فى الجزيرة الصغيرة المعزولة الضيفة .

عدّل سوبى من وضع رابطة العنق – والتى أهدته إياها إحدى النساء – وسحب كمه القصير إلى فتحته ،وغيّر وضع قبعته لتصبح مائلة بشكل مثير ، وأخذ يسير جانباً باتجاه السيدة الشابة .. نظر إليها ، ولفت نظرها إليه عن طريق السعال بشكل مفاجئ ، وإصدار أصوات النحنحة ، ابتسم ابتسامة مكلفة، ثم بدأ فى التودد إليها

بأسلوب وقح ، وجدير بالازدراء مثلما يفعل "المغازل" ، وبعين نصف مفتوحة رأى سوبى رجل الشرطة يراقبهما عن كثب ، تحركت المرأة بعيداً بضع خطوات ، إلا أنها عادت لتركز انتباهها على الأكواب التى توضع فيها أدوات الحلاقة ، تبعها سوبى ، وبجرأة خطا إلى جوارها رافعاً قبعته قائلاً :

"أه ، أنت هنا يا بيديليا! ألا تريدين أن تمضى معى لنلعب فى ملعبى ؟ كان رجل الشرطة ما زال واقفاً يراقب، وكل ما كان ينبغى أن تفعله السيدة التى يضايقها سوبى هو أن تشير بإصبعها ليصبح - بالفعل - فى طريقه إلى مأواه المنعزل ، وتخيل بالفعل إحساسه بدفء محضر الشرطة وجوه المريح ، إلا أن المرأة وقفت قبالته، ومدت يدها لتمسك بكم المعطف الذى يرتديه سوبى .

"بالطبع يا مايك" أجابت السيدة بمرح "إذا كنت ستدعونى لتناول الجعّة ، لبادرت أنا بالحديث ، ولكن الشرطي كان يراقبنا " .

ومع وجود تلك السيدة التى تتعلق بذارعه كاللبلاب ، لم يملك سوبى إلا أن يسير متجاوزاً رجل الشرطة ، متسماً بالعبوس والكآبة ولاعنا الحرية .

عندما وصل إلى ناحية الشارع التالى تخلص من رفيقته، وأطلق ساقيه للسير. سار مترنحاً فى المنطقة التى تجد فيها - بحلول الليل - أكثر الشوارع إنارة ، وأكثر القلوب دفئاً ، وأكثر النذور قضاءً ، وأكثر نصوص الأوبرا تأثيراً ، حيث تجد النساء اللاتى يرتدين معاطف الفراء ، والرجال الذين يرتدون أغلى المعاطف ، يتحركون بمرح فى هذا الطقس الشتوى البديع ، وفجأة دون سابق إنذار وقع سوبى فريسة للخوف ، فقد خشى أن يكون قد تعرض لتعويذة بشعة جعلته محصّناً ضد القبض عليه . أفزعته الفكرة ، ولذلك فعندما اقترب من رجل شرطة آخر ، وكان يتسكع أمام أحد المسارح الكبيرة ، قُدِّر أن يتعلق بقشة فى السلوك السوبى .

على الطريق الجانبى بدأ سوبى فى إحداث جلبة بالهتاف ، والصياح بكلام سكارى غير واضح المعالم، وعلى صوته المزعج رقص ، وصاح ، وهذى ، وبشكل عام أثار الاضطراب فى هذا الجو الهادئ .

حرّك رجل الشرطة هراوته ، وأدار ظهره مبتعداً عن سوبى ، وموجهاً حديثه إلى أحد المواطنين : "إنه أحد شباب الليل يحتفل ، ولكن احتفاله مزعج ، لكنه لا يمثل خطراً . إن لدينا أوامر بتركهم يحتفلون .

توقف سوبى عن القيام بتلك الجلبة ، والضوضاء ، وقلبه يكاد ينفطر حزناً وغيظاً لعدم القبض عليه من أى رجل شرطة . لقد صار الوصول إلى الجزيرة التى يراها فى خياله كأرض الحياة البسيطة الممتعة حلماً لن يتحقق أبداً ، ومن ثم قام بقفل أزرة معطفه ، ليحمى نفسه من الرياح الباردة .

أثناء مروره أمام أحد محلات السجائر رأى سوبى رجلاً حسن المظهر يشعل سيجاراً فى ظل نور مضطرب ، وكان قد وضع مظلته الحريرية بجوار باب الدخول . خطا سوبى إلى داخل المحل ، وتناول المظلة ، وأخذ يمشى

الهوينى ، وهو يحمل المظلة خارجاً . انطلق الرجل الذى يحمل قدّاحة السجائر فى أعقاب سوبى مسرعاً ، وقال متجهماً : "مظلتى" .

رد سوبى بسخرية – ليضيف الإهانة إلى جريمة اللصوصية البسيطة – "أوه حقاً ، حسناً لماذا لا تستدعى رجل الشرطة ؟ أنا أخذتها وهى مظلتك ، لماذا إذن لا تستدعى رجل الشرطة ؟ هناك أحدهم يقف على قارعة الطريق".

أبطأ صاحب المظلة فى خطواته ، وكذلك فعل سوبى ، وخامر ذلك الشعور بأن الحظ قد ينقلب ضده مرة أخرى . كان رجل الشرطة يراقبها بفضول فى تلك الأثناء .

قال صاحب المظلة : "حسن – أنت بالطبع تعلم أن مثل هذه الأخطاء تقع كثيراً – ، إذا كانت تلك مظلتك حقاً ، فأرجو منك أن تسامحنى ، لقد أخذتها هذا الصباح من أحد المطاعم ، إذا عرفت أنها مظلتك فلماذا ... أتمنى لك أن ..."

"بالطبع" هى مظلتى "رد سوبى بصوت يملؤه الشر تراجع صاحب المظلة السابق ، وانطلق رجل الشرطة مسرعاً كى يساعد سيدة شقراء طويلة ترتدى كاباً من ذاك الذى يُرتَدى فى حفلات الأوبرا حيث كانت فى الجهة المقابلة من الشارع أمام الترام الذى كان على بعد ناصيتين .

سار سوبى قاصدا الشرق عبر شارع دمرته التحسينات التى تجرى فيه ، وبسبب ما يعانيه دفع المظلة بغيظ شديد إلى إحدى الحفر ، كان غاضبا من الرجال الذين يرتدون الخوذات ويحمل كل منهم هراوته ، فسوبى يريد أن يقع تحت قبضتهم ، ولكنه بدا ، وكأنهم يعتبرونه ملكا لا يمكن أن يخطئ .

بعد أن مشى لمسافة ما وصل إلى أحد الجادات المخضرة فى طريق الشرق حيث الأنوار المضاءة ، والمتلألئة قد بدأت تخبو ، فيمم وجهه إلى ما بعد الجادة قاصدا ميدان ماديسون بهدف الحصول على خدمة منزلية أفضل ، حتى وإن كان هذا المنزل مقعد طويل فى أحد المتنزهات .

توقف سوبى عندما وصل إلى أحد الجادات الشديدة الهدوء . لقد كانت توجد فى هذا المكان دار للعبادة قديمة بسحرها ، وطرازها المعمارى وذلك الجملون (الجزء الأعلى المثلث الزوايا من جدار مكثف بسطحين منحدرين) ، ومن خلال نافذة بنفسجية اللون توهج ضعيف ، حيث كان عازف الأرغن يداعب مفاتيحه ، دون شك ، كى يتأكد من براعة أدائه ، وتمكنه أثناء عزفه للأناشيد . لقد كان انسيابى الأنغام العذبة إلى أذان سوبى، وهو ما أبقاه مشلول الحركة أمام السياج الحديدى.

كان القمر فوقه لامعاً وصافياً ، وكان عدد المركبات ، والمشاة قليلاً ، وعلى الإفريز كانت العصافير تغرد ، وتلهو بصوت غلبه النعاس حينئذ بدا المشهد كما لو أنه لفناء دار عبادة فى الريف ، وقد جعل الترتيل سوبى ثابتاً حيث هو بجوار السور الحديدى ، ذلك لأنه عرفها جيداً فى تلك الأيام حيث كانت حياته تحوى أشياء مثل الأمهات ، والزهور ، والطموحات ، والأصدقاء ، والأفكار غير الملوثة.

إن الارتباط بين حالة سوبى العقلية المتفتحة ، ودار العبادة القديمة قامت بعمل تغيير رائع ، ومفاجئ فى نفسه .استعرض بقليل من الخوف ، وبشكل سريع الحضور حيث تعثر وسقط ، استعرض أيام الانحطاط ، والرغبات غير ذات القيمة ، والآمال المؤودة ، والقدرات المحطمة ، والدوافع الأساسية التى ساهمت فى وجوده، وهكذا فى دقيقة واحدة استجاب قلبه بشكل مثير لتلك الحالة المزاجية التى لم يسبق أن مر بمثلها على دفع نفسه خارج هذا المستنقع ، ليجعل منها رجلاً مرة أخرى ، ويقهر الشر الذى تسلط عليه ، وامتلكه . لا يزال هناك وقت ، فهو لا يزال شاباً نسبياً إنه قادر على إحياء طموحاته المتطلعة السابقة ، ومتابعة محاولة تحقيقها دون تردد ، أو تداعٍ . إن ذلك الترتيل بعث فى نفسه الثورة ، سوف يذهب غداً إلى وسط المدينة الصاخب ليبحث عن عمل . لقد عرض عليه أحد مستوردى الفراء أن يعمل سائقاً ، وسوف يبحث عنه غداً ، ويطلب منه أن يعطيه هذه الوظيفة ، سوف يجعل من نفسه شخصاً ما فى هذا العالم .

أحس سوبى بيد تمسك ذراعه ، والتفت سريعاً ليرى وجهاً عريضاً لرجل شرطة .

سأله الضابط : "ما الذى تفعله هنا؟"

رد سوبى : "لا شئ".

قال الضابط : "إذاً تعالى معى ."

وفى المحكمة صباح اليوم التالي قال القاضى : "ثلاثة أشهر فى الجزيرة" .

عد إلى صفحة ١١٥ لتدريبات الممارسة كى تكمل واجبات اليوم.

٢٤

حركة يد مختلفة قد تساعدك على الاستيعاب

أنت تستخدم القراءة البصرية منذ بضعة أيام فحسب ،ولكن من المحتمل أنك تشعر بالانبهار بعض الشئ من هذا النوع من التدريبات (باقتراض أنك تتبع كل الإرشادات) ، ربما تتساءل ما إذا كان هناك شئ أخر وُيفتَرض حدوثه ، أو فعلت خطأ ما ، ولكن بالرغم من ارتباكك ، فسوف أقدم لك حركات يد جديدة ، إن كان تقدم من حركات ليس كافياً . هذا الفصل قد لا يضع نهاية لما تشعر به ، ولكن سيساعدك بالتأكيد .

يحتاج معظم التلاميذ أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ، وأحياناً أكثر من ذلك كثيراً ، من التدريب الجاد على القراءة البصرية قبل أن تبدو ذات معنى . أود أن تكون قادراً على مطالبة نفسك بهذا القدر من الجهد لأن المقابل يستحق أن تتحمل هذا القدر اليسير من المشاكل . أريد فى هذا الفصل أن أعرض عليك حركات يد مختلفة ، وأن أعطيك بعض التدريبات عن كيفية استخدامها . هذه الحركات قد لا تكون حلاً لكل مشكلاتك ، ولكنها سوف توفر لك بعض الاهتمام ، والتنوع فى أولى التدريبات، والأهم من ذلك هو أنها ستساعدك فى الوصول إلى استيعاب أفضل ، وهذا قد يكون أهم شئ لك فى الوقت الحاضر .

السبب القائم حول حاجتنا لحركات يد جديدة

بعيداً عن الحقيقة القائلة بأن حركات اليد المختلفة يمكنها أن تجعل تدريبك أكثر تشويقاً ، وإمتاعاً ، إلا أنه هناك سبب محدد يستدعى معرفتك لحركات يد جديدة ، واستخدامها أثناء القراءة . عند قيامنا بتدريس القراءة السريعة وجدنا أن تغيير حركات اليد يمكنه مساعدة الناس للحصول على استيعاب أكبر لنفس النصوص المختارة، وبطريقة أخرى ، فقد يجد شخصان مختلفان أن هناك حركتى يد مختلفتين تماماً تناسبها أثناء قراءة قطعة معينة ، وسوف يتم تغيير حركة يدك المفضلة التي تستخدمها الآن إلى حركة أخرى أثناء قراءة قطعة مختارة – تبدو لك صعبة – وسوف يساعدك وفى أوقات أخرى ، وقد تجد أن حركة يدك المفضلة أصبحت لا تعمل كما ينبغى ، وعندما تغيرها تجد نفسك فجأة تستطيع الاستيعاب بصورة أفضل .

من الضرورى أن تعرف مجموعة مختلفة من حركاتَ اليد ، ولكى تحقق ذلك ، فعليك أن تستخدم كل منها مرات عديدة ، حتى تصبح حركة اليد أتوماتيكية [فلا تفكر فيما تفعله أصابعك ، وفى كيفية حركتها] ، فلن تستطيع القراءة إن فعلت ذلك .

النوعان الجديدان من حركات اليد

هناك نوعان من حركات اليد ، تلك التى *(لا تتحرك فيها الأصابع المنفردة)* ، وتلك التى تستخدم مجموعة من الأصابع التى *(تتغير ، وتتبدل باستمرار)*. تمثل حركة مرور اليد تحت السطور مثالاً للنوع الأول ، حيث تتحرك اليد *(وهى وحدة واحدة)* ؛ وتبقى الأصابع ثابتة ، ويعد المسح نوعاً آخر من الأنواع التى تستدعى حركة "اليد كوحدة واحدة"، فرغم استخدامك لجميع أصابعك ، ورغم أن اليد تتحرك بسرعة للأمام وللخلف، فإن الأصابع المنفردة لا تتحرك ، وكذلك يعتبر التقسيم إلى فقرات نوعاً يستدعى حركة اليد كوحدة واحدة ، أمّا ما سنقدمه فى هذا الفصل ، فهو حركة اليد عندما تتحرك الأصابع ، ولا تبقى ثابتة .

من الضرورى أن نتذكر دوماً أهمية استخدام اليد كمعين على سرعة القراءة ، إن ذلك يعيننا للاحتفاظ بتركيزها ، كما أنها تشد العينين تجاه الصفحة ، وتساعدك على تجنب النكوص .

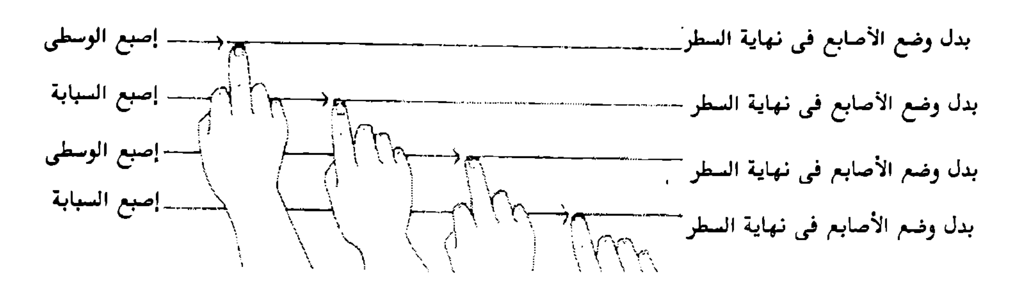
وبصفة عامة ، كلما زادت حركة اليد ؛ كلما كان ذلك أفضل ، والسبب ببساطة هو أن زيادة حركة اليد تعنى أن تقل حركة العين ، ومن خبرتنا ، فإن هذا يساعد على تطوير سرعة أعلى ، واستيعاب أكبر ، وهذا هو السبب الكامن وراء حركة اليد *(التى تتحرك)* من خلالها الأصابع .

رغم أن هذا قد يصرف انتباهك فى البداية ، إلا أنك سرعان ما ستجد أن حركة الإصبعين فى اليد الواحدة شيئاً يسيراً ومريحاً . اتبع التوضيحات المذكورة فى شكل ١٢ مستخدماً أصبعى السبابة ، والوسطى ، وكرر هذه العملية كثيراً حتى تصير شيئاً معتاداً ومريحاً ، وحتى تصل إلى الدرجة التى تمكنك من القيام بها أتوماتيكياً.

القراءة بتمرير اليد تحت السطور باستخدام أصبعين

عندما تعتاد على تغيير حركة الإصبعين ، حاول أن تقرأ صفحة مستخدماً هذه الطريقة ، وسوف يصبح هذا سهلاً جداً ، وبمجرد أن تنجح فى قراءة كل سطر ، ستصبح وقتها مستعداً لتعلم حركات اليد المستخدمة أثناء القراءة البصرية .

شكل ١٢ القراءة بتمرير اليد تحت السطور باستخدام إصبعين .



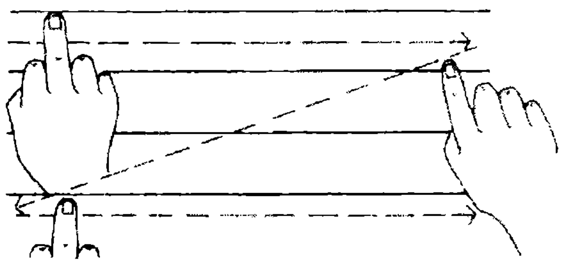
من السهل أن تتذكر أنه أثناء القيام بحركات اليد تلك ، (يتحرك إصبع الوسطى *دوماً* من اليمين إلى اليسار)، وبعد إبدال الأصابع (يتحرك إصبع السبابة من *اليسار* إلى اليمين) .

حركة اليد

هناك حركتا يد جديدتان يجب أن نتعلمها : أولاهما هى تحريك اليد فى خطوط مائلة ، وهى الأيسر فى تعلمها . عند قيامك بتحريك يدك فى خطوط مائلة ، فأنت تحرك إصبع الوسطى من اليمين إلى اليسار ، ثم يتم تبديله بإصبع السبابة الذى يتحرك فى خط قطرى مائل من اليسار إلى اليمين متجهاً إلى أسفل ، ومتجاوزاً من أربعة إلى خمسة أسطر ، ومارّاً ببصرك على الكلمات التى تخترقها أثناء تحركك بخط مائل خلالها ، وكما هو الحال فى تقسيم المحتوى إلى فقرات ، ينبغى أن تهتم بالفقرات ، بأن تبدأ فقرة جديدة عن طريق التحرك فيها من اليمين إلى اليسار ، إن نمط تحريك اليد بخط مائل يشبه إلى حد ما حرف (Z) فإذا احتفظت بهذا التشبيه فى عقلك سيسهل عليك تذكره . قم بتحريك أصابعك على الشرح الموجود فى الشكل ١٣ عدة مرات حتى تتمكن من القيام به بشكل مريح جداً وتقريباً دون استهلاك وقت فى التفكير .

قبل الانتقال إلى حركة اليد التالية تدرب على تحريك يدك فى خطوط مائلة خلال عدة صفحات من المواد المقروءة حتى تعتادها ، وتذكر أن عليك التدرب على الحركة لعدة دقائق لتصبح حركة أتوماتيكية قبل أن تفكر فى استخدامها لتساعدك على القراءة ، لذلك تدرب على استخدامها لبضع صفحات ، ثم عد بعد ذلك حتى تنتقل إلى الحركة التالية .

شكل ١٣ تحريك اليد فى خطوط قطرية مائلة.



تحريك اليد فى شكل خطوط متقاطعة

إن تحريك اليد فى شكل خطوط متقاطعة سهل التعلم ، مثل حركة اليد فى شكل خطوط قطرية مائلة ، لأنه يمكن تمثيله بحرف من حروف الأبجدية ، وهو حرف (X) .

مرة أخرى سوف يتحرك إصبع الوسطى من اليمين إلى اليسار ، وسوف يبدأ بالتحرك إلى أسفل متجاوزاً بعض السطور . هذه هى المرة الأولى التى لا تقطع فيها الصفحة فى شكل خطوط أفقية عندما تتحرك من اليمين إلى اليسار ، ومرة أخرى حرِّك أصابعك على الشرح (شكل ١٥) مرات عديدة حتى تنمى "إحساس" تحريك اليد فى شكل خطوط متقاطعة ، وتأكد من أن تخرج إلى حيث الحاشية عندما تبدل أصابعك . إن جعل يدك تأخذ شكل الكوب كما فى شكل ١٤ يساعدك عادة على أن تكون فى وضع يسهل معه تبديل أصابعك .

والآن ، تدرَّب على تحريك يدك فى شكل خطوط متقاطعة .

الخطوط المتقاطعة

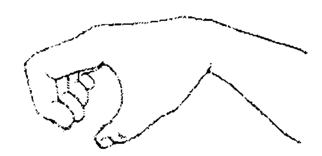
قبل الانتقال إلى أداء التمرين تأكد من التدرب على حركة الخطوط المتقاطعة فى صفحات عدة ، حتى لا تصبح فى حاجة إلى التفكير فيما تفعله أصابعك . عند استخدام حركة اليد تلك حاول استخدامها مع الفقرات الجديدة ،ولكن بما أنها حركة تتجَّه إلى أسفل بشكل عام ، وطوال الوقت ، فإن هذا ينزع عنه صفة التوجه نحو الفقرات ، ويبدأ فى التركيز بشكل أكبر على المساحة ككل .

بمجرد أن تتدرَّب على هاتين الحركتين ، حاول استخدامهما فى تدريب القراءة الجديد التالى التابع لتمرين رقم ٣٦ .

شكل ١٤ وضع اليد الذى يساعد على تغيير حركات أصابع اليد .

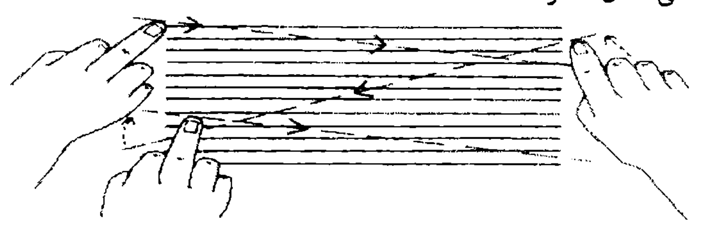


تذكر أن تثنى أصابعك التى
لن تستخدمها تحت راحة يدك.



اجعل يدك تتخذ وضع "الكوب"
عندما تقوم بتغيير حركة أصابع يدك.

شكل ١٥ تحريك اليد فى شكل خطوط متقاطعة .



انظر الشكل

تمرين رقم : ٣٦

المواد : كتاب،

آلة لتسجيل الوقت.

١- تخير كتابا سهلا ،واحرص أن يكون مناسبا لتدريب ذى سرعة عالية . اقرأ بأسرع ما تستطيع لمدة دقيقة واحدة مستخدما حركة اليد الدائرية ، أو التقسيم إلى فقرات . ضع علامة "×" حيث ستتوقف عن القراءة. احسب نسبتك مستعينا بالجدول التالى ، ثم أوجد مقدار ، أو عدد الصفحات حسب نسبة القراءة التى قمت بحسابها لتستخدمها فى التدريب التالى :

إذا كانت نسبة قراءتك تساوى:	فإن هذا هو المقدار الذى ستستخدمه
أقل من ٥٠٠ كلمة فى الدقيقة.	١/٣ صفحة
من ٥٠٠ إلى ٨٠٠ كلمة فى الدقيقة.	٢/٣ صفحة
من ٨٠٠ إلى ١٢٠٠ كلمة فى الدقيقة.	صفحة كاملة
من ١٢٠٠ إلى ١٨٠٠ كلمة فى الدقيقة.	صفحتان
أكثر من ١٨٠٠ كلمة فى الدقيقة.	ثلاث صفحات

٢- باستخدام أسلوب التقسيم إلى فقرات ، اقرأ الجزء الذى قرأته فى الخطوة الأولى كاملا ، وأضف إليه مقدار الصفحات المقابل لنسبتك . قم بذلك فى دقيقة واحدة واحرص على وضع العلامة حيث تتوقف .

٣- باستخدام أسلوب تحريك اليد فى خطوط قطرية مائلة ، اقرأ الجزء الذى قرأ فى الخطوة الأولى كاملا بالإضافة إلى مقدارين من عدد الصفحات فى خلال دقيقة واحدة.

٤- مستخدما حركة اليد فى خطوط متقاطعة ، اقرأ الجزء الذى قرأته فى الخطوة الأولى بالإضافة إلى ثلاثة مقادير إضافية من عدد الصفحات المقابل لنسبتك ، ثم اقرأها جميعا فى دقيقة واحدة .

٥- مستخدماً أياً من الطرق السابقة ، بالتقسيم إلى فقرات ، أو حركة اليد فى خطوط قطرية مائلة ، أو حركتها فى خطوط متقاطعة ، قم بقراءة الجزء الذى تمت قراءته فى الخطوة الأولى مضافاً إليه أربعة مقادير من عدد الصفحات المقابل لنسبتك فى دقيقة واحدة .

٦- عد مرة أخرى إلى علامة "×" التى وضعتها ، حيث توقفت عن القراءة فى الخطوة الأولى ، اقرأ (مبتدءًا) بتلك العلامة ،ولمدة دقيقة ، افعل ذلك بأسرع ما تستطيع ، فستجد أى حركة من حركات اليد عدا تمرير اليد تحت السطور .

٧- احسب نسبة قراءتك فى الخطوة السادسة ، باستخراج العدد الكلى للكلمات فى القراءة النهائية لهذا الجزء .

سجل هذا لبيان مدى تحسنك.

بمجرد أن تؤدى هذا التدريب ، ارجع مرة أخرى إلى تدريبات الممارسة لهذا الأسبوع ، وقم بأداء أكبر عدد منها ، وأثناء قيامك بها ، فقد ترغب فى أن تجرب القيام بحركة تقسيم الفقرات باستخدام إصبعين ، بحيث يمر إصبع الوسطى من اليمين إلى اليسار على السطر الأول فى الفقرة ، ثم يستبدل بإصبع السبابة عند الاتجاه أسفل، أو حول بقية الفقرة . تأكد من إعادة التبديل مرة أخرى ، والعودة إلى إصبع الوسطى عندما تبدأ فى السطر التالي من اليمين إلى اليسار .

لماذا لا نتجه إلى أسفل الصفحة مباشرة ؟

يتساءل العديد من الطلاب لماذا لا نعلمهم حركة أيديهم إلى أسفل الصفحة مباشرة ؟ بل إن البعض يحاولون القيام بذلك بمفردهم ، والحق أن هناك سبب وجيه لذلك ، فإذا بدأت بالاتجاه إلى أسفل الصفحة مباشرة ، فستصبح مؤهلاً لإنشاء أنماط خاطئة لحركة العين ، وقد تعلّم نفسك كيف تفهم عبارات من منتصف كل سطر ، وهذا يعطيك بعض الاستيعاب ، وقد تعتقد بأنك تتعلم مهارة القراءة البصرية ، والمرجح أنك لن تتعلمها . ذلك لأن تحريك اليد للخلف ، وللأمام عبر الصفحة يعنى أن عينيك سوف تتبعان يدك ، وسوف ترى (جميع) الكلمات، وهذه هى الطريقة التى تتحرك بها أعين من يقرأون بسرعة ، وبشكل طبيعى ، كما أنها الطريقة الوحيدة التى تجعلك متأكداً من رؤيتك لجميع الكلمات لا تصفحها فحسب ، ورغم أن التصفح مفيد ، كما تعلمت سابقاً ، إلا أنه ليس سبيلاً للقراءة .

عد إلى صفحة ١٢٥ لكى تتم عمل اليوم بأداء تدريبات الممارسة .

تدريبات الممارسة للأسبوع الخامس

بمجرد أن تنهى الفصول بدءًا من الفصل التاسع عشر ، وحتى الفصل الرابع والعشرين ، ومروراً بما بينهما ، ستكون قد أمضيت ستة أيام على الأقل فى أداء المجموعة الثالثة من تدريبات الممارسة ، وعليك أن تستعد للتدريبات التالية ، ومثلما حدث آنفاً ، يجب أن تقضى يوماً كاملاً فى العمل على حل تدريبات الممارسة تلك دون أن تبدأ فى فصل جديد . فى اليوم التالى ابدأ فى قراءة الفصل الخامس والعشرين ، وأكمله بتكرار تدريبات الممارسة ، واستمر على هذا المنوال ، واقرأ كل يوم فصلاً آخر ، ثم وأعِدْ التدريبات .

قم بحل التدريبات بالترتيب ، بعد أن تتم قراءة الفصل المقرر لك كل يوم . إذا كنت ستتدرب لوقت قصير ، فأدِ التدريب الأول فقط ، وإذا كنت تتدرب لوقت أطول ، فأدِ التدريب الأول ، واتبعه بالثانى ، وهكذا حتى تنتهى . لا تكرر أياً من التدريبات فى يوم واحد قبل الإنتهاء من أدائهم جميعاً ، وعلى أى حال ، فقد تستطيع أداء التدريب الأول ، أو التدريب الأول والثانى فى يوم ، وفى اليوم التالى تبدأ فى أداء التدريب الثالث.

الأدوات التى ستحتاجها للقيام بتدريبات الأسبوع:

١- أداة لقياس التوقيت .

٢- قلم حبر ، أو قلم رصاص .

٣- ورق ، ويفضل أن يكون مسطراً ، ومقاساته ٨,٥ × ١١ بوصة.

٤- قائمة أساسية بالكتب .

تدريب رقم : ١٣

الأدوات : كتاب غير أدبى متوسط الصعوبة ، قلم رصاص ، أوراق.

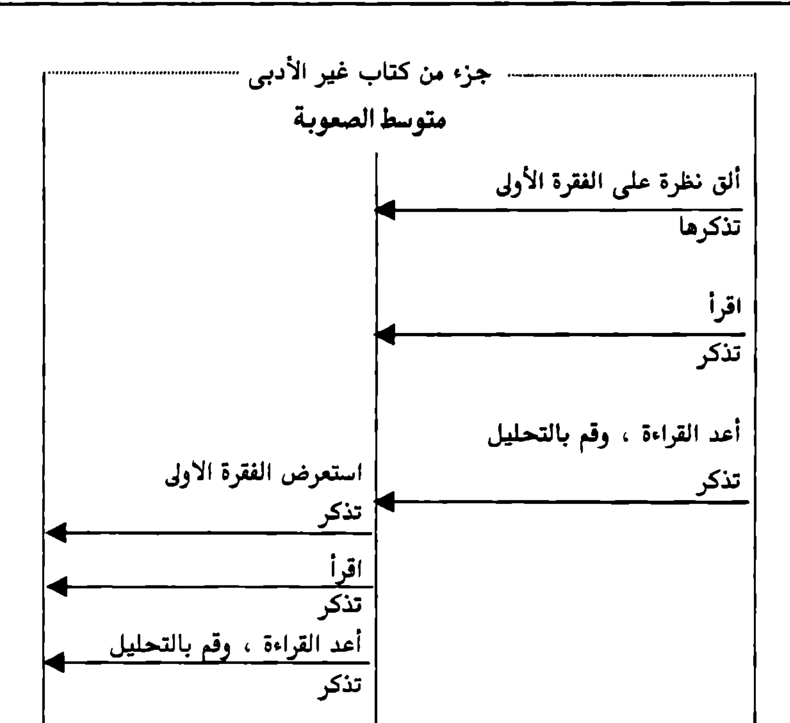
الوقت : ١٥ دقيقة.

الغاية : تطوير القدرة على تحليل الفقرات بسرعة.

الهدف : محاول تغطية عدد أكبر من الفقرات كل يوم فى نفس المساحة الزمنية.

أدِ التدريب مرة واحدة خلال فترة الممارسة .

الرسم البيانى :



الشرح:

١- اختر وابدأ بالفقرة الأولى .

استعرض الفقرة الأولى مستخدماً يدك (بغرض معرفة الموضوع الذى تتناوله) ، ثم ارسم نمط استرجاع قطرى ، واكتب ما تتحدث عنه الفقرة دون النظر إليها فيها مرة أخرى .

٢- أعد قراءة الفقرة بحرص ، مستخدماً حركة اليد التي تفضلها ، (*بغرض فهم محتواها جيداً*)، وأضف ما فهمته إلى نمط الاسترجاع الخاص بك ، دون أن تنظر فى الفقرة مرة أخرى .

٣- أعد قراءة نفس الفقرة مستخدماً تحريك يدك تحت السطور ، (وبدءًا من الجملة الثالثة) حاول أن تعرف ما إذا كانت الجملة مرتبطة بالجملة السابقة ، أو أنها مرتبطة بالجملة الأولى ، أو الثانية.

فأنت لست بحاجة لعمل رسم بيانى للفقرة (إلا إذا رغبت فى ذلك . أضف كل ما تستطيع تذكره إلى نمط استرجاعك، دون أن تنظر إلى الفقرة مرة أخرى .

٤- استمر فى ذلك ، فقرة تلو الأخرى ، واقرأ قدر ما تستطيع من فقرات خلال ١٥ دقيقة . سجل عدد الفقرات التى قرأتها فى كراسة التقدم الخاصة بك .

تدريب رقم : ١٤

الأدوات : قائمة أساسية .

الوقت المحدد :١٢ دقيقة

الغرض : التدرب على استخدام حركات يد مختلفة.

الهدف : القيام بحركات اليد فى مساحة الوقت المطلوبة.

هذا التدريب يمكن أن يتم تكراره .

الرسم البيانى :-

جزء أو فصل مكون من حوالى ١٢ صفحة

المسح باستخدام اليد ٣ ثوانى / صفحة

استرجع أى شئ باستخدام نمط الاسترجاع القطرى.

١٢ ثانية / للصفحة

استخدام اليد فى حركة التقسيم إلى فقرات.

استرجع

١٠ ثوان/ صفحة

تحريك اليد فى شكل خطوط قطرية مائلة.

استرجع

تحرك اليد فى شكل خطوط متقاطعة.

استرجع

احسب نسبة تحريك اليد فى شكل خطوط متقاطعة ،وسجلها .

الشرح :

١- اختر فصلاً ، أو جزءًا من فصل يتكون من حوالى ١٢ صفحة .

٢-مستخدماً حركة المسح باليد ، تحرك متجهاً إلى أسفل كل صفحة ، ولا تقضى أكثر من ثلاث ثوانٍ فى كل صفحة ، ثم (قم بالعد إذا كنت ترغب فى الحفاظ على السرعة الصحيحة) . ضع نمط استرجاع قطرى، واسترجع كل ما تستطيع تذكره (والذى قد يكون كماً قليلاً) .

٣-باستخدام حركة تقسيم الفقرات باليد ، أعد الجزء كاملاً ، ولا تقضى أكثر من ١٢ دقيقة فى كل صفحة (تقريباً ست حركات يد مكتملة فى كل صفحة).

(الغرض من القــراءة) : حـاول اتبـاع أوضـح خطـوط القصـة . أضـف كـل مـا تسـتطيع إضافتـه إلى نمـط الاسترجاع الخاص بك .

٤- أعد قراءة هذا الجزء كاملاً مستخدماً تحريك اليد فى خطوط قطرية مائلة ، ولا تستغرق أكثر من عشر ثوان فى قراءة كل صفحة (حـوالى خمس حركـات يـد مكتملـة فـى كـل صفحة) . أضف إلى نمطك الاسترجاعى.

٥- احسب الوقت لنفسك (ما هو الوقت الذى تحتاجه لأداء هذه الخطوة كاملة)

استخدم أسلوب تحريك اليد فى خطوط مائلة لإعادة قراءة هذا الجزء بأكمله ، ولا تستغرق أكثر من ثمانى ثوان فى قراءة كل صفحة (حوالى أربع حركات يد كاملة فى كل صفحة) . أضف إلى نمطك الاسترجاعى .

٦- احسب نسبة ممارستك للقراءة فى الخطوة الخامسة (باستخدام الخطوط المائلة) .

أوجد إجمالى عدد الكلمات فى هذا الجزء كاملاً ، ثم اقسم الناتج على عدد الدقائق التى استغرقتها فى أداء حركة اليد فى خطوط مائلة أثناء قراءة هذه المادة .

تنبيه : تأكد من الحفاظ على نسبة ممارسة القراءة فى الخطـوة "٥" أعلى من ١٨٠٠ كلمة فى الدقيقة . سجل نسبة التقدم التى تحققها فى كراسة التقدم الخاص بك .

التدريب رقم : ١٥

الأدوات : كتب متنوعة ، أوراق ، قلم رصاص ، أداة لمعرفة الوقت ،

الغرض : زيـادة الثقـة فـى استخدام القـراءة السريعة مـع موضوعات مختلفة.

الوقت المحدد : ١٥ دقيقة.

الهدف : تعـديل الأساليـب وفقاً للمواد التـى ستقرأها ، أو وفقاً لأغراضك.

هذا التدريب يمكن أن يتم تكراره

الرسم البيانى :-

فصل ، أو جزء من حوالى ٦-١٠ صفحات

ألق نظرة سريعة بما يتلاءم مع شكل المادة.

استرجع

مارس القراءة (التقسيم إلى فقرات ، أو الخطوط القطرية المائلة ، أو الخطوط المتقاطعة) ١٠-١٢ ث/ص

استرجع

اقرأ (اختيار حركة اليد) احسب الوقت لنفسك.

استرجع

احسب ، وسجل نسبة استخدام حركة الخطوط المتقاطعة.

ألق نظرة سريعة (تقسيم إلى فقرات ، أو الخطوط القطرية المائلة ، أو الخطوط المتقاطعة) ٦ ث / ص

استرجع

الشرح :

١- اختر فصلاً ، أو جزءًا من فصل يتكون من ٦-١٠ صفحات . استخدم نوعاً جديداً من الكتب كل يوم ، وبدّل بين الأدبى ، وغير الأدبى ، والسير الذاتية .

٢- ألق نظرة سريعة على هذا الجزء بما يتلاءم مع شكله :(١) أعمال غير أدبية : تصفح بدايات ، ونهايات الأجزاء ، (٢) الأعمال الأدبية : ألق نظرة متأنية باستخدام المسح باليد على الجزء كله ،(٣) السير الذاتية ،تعامل معها كما لو أنها عمل أدبى .

الغرض من القراءة : (١) الأعمال غير الأدبية : الوصول لنقطة رئيسية من هذا الجزء (٢) الأعمال الأدبية ، أو (٣) السير الذاتية : معرفة الشخصيات ، الزمان الذى جرت فيه الأحداث ، المكان الذى شهد أحداث القصة ،أو ما الذى تدور حوله القصة .

ابدأ نمط استرجاع قطرى

٣- طبّق القراءة باستخدام أسلوب التقسيم إلى فقرات ، أو حركة اليد فى خطوط مائلة ، أو خطوط متقاطعة على هذا الجزء كاملاً ، ولا تستغرق أكثر من عشر ثوان فى كل صفحة (تقريباً خمس حركات يد كاملة فى كل صفحة) ، أضف إلى نمطك الاسترجاعى .

٤- *اقرأ* الجزء بأكمله بأسرع ما تستطيع مستخدماً أى حركة يد (بما فيها تمرير اليد تحت السطور) . احسب الوقت الذى تستغرقه فى هذا الجزء .

الغرض من القراءة : متابعة القصة ، أو خط الفكرة بوضوح .

أضف إلى نمطك الاسترجاعي.

٥- استعرض الجزء بأكمله باستخدام التقسيم إلى فقرات ، أو حركة الخطوط القطرية المائلة ، أو الخطوط المتقاطعة ، ودون أن تستغرق أكثر من ٦ ثوان لكل صفحة (حوالى ثلاث حركات يد كاملة لكل صفحة، أو أكثر من ثلاثة ، إذا استخدمت أقل من ثانيتين فى أداء كل حركة).

أضف إلى نمطك الاسترجاعي.

٦- احسب نسبة القراءة التى قمت بها فى الخطوة الرابعة ، وأوجد إجمالى عدد الكلمات فى هذا الجزء ، ثم اقسم الناتج على عدد الدقائق التى استغرقها هذا الجزء . سجل نسبتك فى كراسة التقدم الخاص بك.

تدريب رقم : ١٦

الأدوات : كتب متنوعة،
أداة لقياس الوقت.

الوقت المحدد : ١٠ دقائق.

الغرض : مدّ نسبتك بما يتلاءم مع مستوى استيعابك الحالي.

الهدف : وضع العلامة بعد مرور دقيقة واحدة.

إذا كانت قراءتك الأولى فى حدود :	إذاً أضف هذا الكم:
أقل من ٥٠٠ كلمة/ دقيقة	١/٣ صفحة
من ٥٠٠-٨٠٠ كلمة / دقيقة	٢/٣ صفحة
من ٨٠٠-١٢٠٠ كلمة/دقيقة	صفحة واحدة
من ١٢٠٠-١٨٠٠ كلمة/ دقيقة	صفحتان
أكثر من ١٨٠٠ كلمة / دقيقة	ثلاث صفحات

هذا التدريب يمكن تكراره.

اقرأ لمدة دقيقة	
احسب النسبة.	
أوجد القيمة الخاصة بك على المقياس.	
مارس القراءة لمدة دقيقة ، (استخدم التقسيم إلى فقرات).	أضف قيمة واحدة.
مارس القراءة لمدة دقيقة ، (استخدم حركة الخطوط القطرية المائلة)	أضف قيمتين .
مارس القراءة لمدة دقيقة (استخدم حركة الخطوط المتقاطعة.	أضف ثلاث قيم.
مارس القراءة لمدة دقيقة (اختر حركة اليد).	أضف أربع قيم.

اقرأ بأسرع ما تستطيع فى دقيقة واحدة
احسب النسبة ، وقم بتسجيلها.

الرسم البيانى:

الشرح :-

١- اقرأ بأسرع ما تستطيع فى كتاب يسير لمدة دقيقة واحدة مستخدماً ما تشاء من حركات اليد . ضع علامة "×" حيث ستتوقف عن القراءة .

٢- احسب نسبتك.

أوجد كم الصفحات التى ستضيفها فى كل تطبيق على القراءة مستعيناً بالمقياس السابق . مثلاً إذا قرأت أكثر من ٥٠٠ كلمة فى الدقيقة ، ولكنك لم تصل إلى ٨٠٠ كلمة ، فسوف تضيف نصف صفحة فى كل مرة تطبق فيها أسلوب القراءة .

٣- طبّق أسلوب القراءة بتقسيم الفقرات على هذا الجزء كاملاً مضافاً إليه كم الصفحات التى ينبغى عليك إضافتها ، مستغرقاً دقيقة واحدة .

٤- طبق أسلوب القراءة مع تحريك اليد فى خطوط قطرية مائلة على الجزء السابق بالإضافة إلا مقدارين من الصفحات التى يجب عليك إضافتها ، فى دقيقة واحدة .

٥- طبق أسلوب القراءة مع تحريك اليد فى خطوط متقاطعة لقراءة الجزء السابق كاملا ، وأضف إليه ما ينبغى إضافته من ثلاث مقادير من عدد الصفحات ، وأتم ذلك فى دقيقة واحدة .

٦- طبق أى أسلوب فى تحريك اليد لقراءة هذا الجزء بأكمله مضافا إليه أربعة مقادير من عد. الصفحات ، وأتم ذلك فى دقيقة واحدة .

٧- ابدأ من حيث وضعت علامة "×" حيث انتهيت من القراءة فى الخطوة الأولى ، واستمر فى القراءة لمدة دقيقة بأسرع ما يمكنك ، مستخدما أى حركة يد ، ثم استخدمها فى هذا التدريب .

٨- احسب نسبة قراءتك الأخيرة عن طريق حساب عدد الكلمات التى قرأتها فى الجزء الأخير ، وسجل نسبتك فى كراسة التقدم الخاص بك .

تدريب رقم : ١٧

الأدوات : الكتب المذكورة فى الفصل الأول، أداة لقياس الوقت .

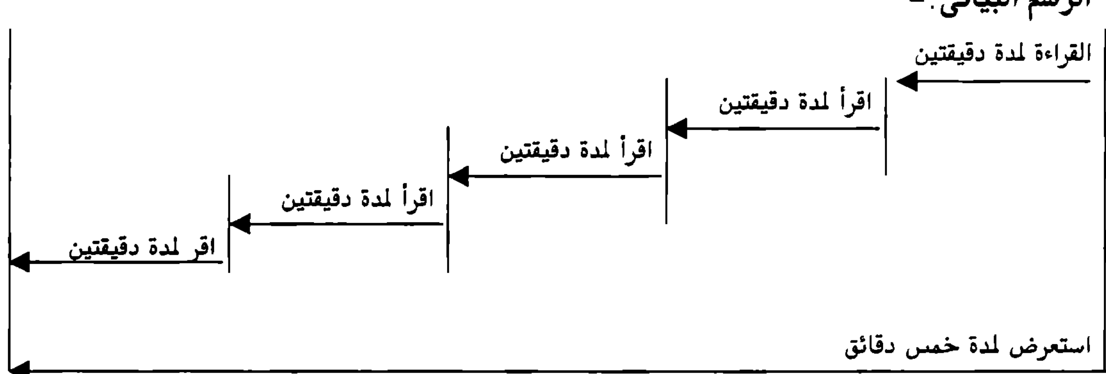
الغرض : اقرأ بأربعة أضعاف معدلك الأول .

الوقت المحدد : ١٥ دقيقة.

الهدف : الحفاظ على معدل قراءة يساوى أربعة أضعاف معدلك مع فهم ما تقرأه.

هذا الكتاب يمكن تكراره

الرسم البيانى:-



احسب المعدل ، وقم بتسجيله

الشـرح :

١- خذ معدل قراءتك الأول من الفصل الثانى.

قرب هذه القيمة إلى أقرب قيمة عشرية بالنقص ، وليس بالزيادة . اضرب هــذه النتيجـة فـى ثمانيـة ، ثـم كـوّن خمس أقسام من الكلمات تكون مساوية تقريباً للمقدار الأخير .

ضع علامة عند نهاية كل قسم مستخدماً لذلك قصاصة ورقية ، أو شق طـويــل مــن الــورق ثم قـم بإلصاقـه خـــارج الصفحة.

٢- حاول أن تقرأ القسم الأول في دقيقتين ، واستخدم يدك كمحدد للسرعة . لك الحق فى اختيار ما تشـاء من حركات اليد .

الغرض من القراءة : محاولة تتبع الخط القصصي . ضع العلامة حتى ، وإن لم تتمكن استيعاب ما تقرأه .

٣- استمر فى قراءة كل قسم فى دقيقتين ، أو أقل .

٤- استعرض جميع الأقسام فى خمس دقائق ، أو أقل .

٥- احسب معدل القراءة لأى قسم ، وقم بتسجيل هذا المعدل فى كراسة التقدم الخاص بك .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الرابع الفصل ١٨ لإتمام أعمال اليوم.

٢٥

اجعل القراءة الدراسية كأنها لعبتك

حقاً وبلا شك أن القراءة الدراسية ما هى إلا رياضة فكرية ، تتطلب فهمك التام لقوانين تعلمها الأساسية ؟ وكثيراً ما يُدهشنى ، ويثير اهتمامى هو أننا نحثُ الناس على دخول المدرسة لمدة اثنى عشر عاماً فى مرحلة ما قبل الجامعة ؟ وبعد ذلك أربعة أعوام للمرحلة الجامعية ، وخلال كل هذا الوقت نادراً ما نُدرِّس لهم كيفية التعلم.

ومن خلال قراءتك لهذا الفصل ، ستجد بعض الأسس الجوهرية للتعلم التى ستفاجأ بمعرفة بعضها ، ولكنها جميعاً ستفيدك. قد لا يُدرك البعض أنهم دائماً فى حالة تعلم ؟ ولا نقصد من كلمة التعلم بأنها الشئ الذى يمكننا ممارسته داخل الحجرات المدرسية فقط ، ولكن الحقيقة أن كل يوم يمر علينا نتعلم منه شئ ، وهناك بالفعل أمثلة كثيرة تشير إلى هذا ، فمثلاً كثيراً ما نقابل أشخاصاً ، ونتذكر أسماءهم ، ونشاهد الأخبار فى التلفاز ، ثم نخبر أصدقاءنا بها ؟ ليس هذا فقط ، ولكن أيضاً يُمكننا إتقان برنامج ما فى الكمبيوتر ، فجميعنا بلا شك متعلمين بدرجة جيدة ونكثِّف تركيزنا على ما نرغب فى تعلمه ، مثل رياضة مفضلة ، أو هواية ما ، أو ربما مادة فكرية.

والغرض هنا هو إيجاد حل للسؤال الآتى :

كيف ولماذا تكون متعلماً جيداً فى أى مكان ؟

ماذا يحدث أثناء تعلمك

إذا أردنا أن نتعلم شيئاً ، فيجب علينا أن نجمع المعلومات الكافية عن هذا الشئ ، وهذه المعلومات لابد أن نراها، ونسمعها ، ونشاهدها ، ونلمسها ، ونتذوقها .

فهذا هو الأسلوب المعتاد عليه للحصول على المعلومات ، أى أن الحواس الخمس لها دور فعَّال فى اقتناء المعلومات ، والحصول عليها .

ويمكننا تعريف التعلم على أنه عملية التعامل مع العديد من المؤتمرات المختلفة التي تأتي لنا من مصادر عديدة ، فما عدد الأشياء التى تشعر بها الآن ؟ ألا ، وهى بالفعل ملمس ملابسك ، والأرض التى تقف عليها ، وهى التى تشعر بها عن طريق الحذاء أو الجورب ، بالإضافة أيضاً إلى القلم الذى تمسكه بأصابعك ، والمنضدة التى تتكئ عليها بيدك ، وبرودة ودفء الهواء من حولك ، وأشياء أخرى كثيرة لا يمكننا سردها .

إننا باستمرار نسمع أصواتاً كثيرة من حولنا مثل صوت السيارات فى الشارع ، وصوت شهيقنا ، وزفيرنا ، وصوت نقرة لوحة المفاتيح ، ودندنة الطابعة ،والأشخاص الذين يهمسون فى الحجرة المجاورة.

لا يستطيع العقل أن يُدرك كل شئ يأتى له

لا يستطيع عقلك إدراك كل شئ يأتى له ، حتى إذا كنت فى حالة من الاسترخاء لكى تتفاعل مع كل المؤثرات التى تأتيك عن طريق الحواس الخمس ، وهذا يعنى أنك تنساق لبعض المؤثرات ، والدوافع عن البعض الآخر لأنه من المستحيل التفاعل معها جميعاً فى وقتٍ واحد .

أى أننا نميل بطريقة غير إرادية لبعض المؤثرات عن البعض الآخر ، فعلى سبيل المثال لو أمسكت بيد إناءٍ ساخن على الموقد ، وتخيلت أنها بادرة ، ستدرك بعد ذلك أنك تفاعلت مع بعض المؤثرات على البعض الآخر.

التركيز خدعة

يجب عليك انتقاء الأشياء التى ترغب فى تعلمها ، وأن توجه تركيزك ، وتكثّفه نحوها مباشرة ، والتركيز هو الكلمة التى عادة ما تُستخدم لجذب انتباهك لشئ تتجاهله ، ولا تقوم بعمله ، وبالفعل نحن دائماً نركز على شئ بعينه ما لم نكن نائمين ، أو فى حالة من النعاس ، أى أن التركيز هو أن تنجذب إلى الشئ ، وتنغمس فيه ، ومع هذا فإن شرود ذهن الطالب فى الفصل نتيجة لاستغراقه فى التفكير ، أو النظر تجاه النافذة لا يعنى أنه خارج إطار التركيز ، ولكنه بالفعل فى حالة تركيز أخرى أى ربما يكون منغمساً فى أفكاره ، أو مشغولاً بما يحدث خارج الفصل .

وإذا أردت أن تكون منجذباً ، ومنغمساً فى الموضوع ، فعليك باستخدام كل وسائل الإدراك"مدركاً الحس" لاستقبال كل المؤثرات التى تستطيع أن تلمسها ، وتستمدها ، وتراها ، وتتذوقها ، وتشمها ، وضع فى اعتبارك أن حواس الرؤية ، واللمس ،والسمع هى أكثر الحواس التى تُظِهر تأثيرها علينا . هذا ويعتبر استقطاب تركيزك على شئ بعينه دليل قطعى على رغبتك فى عمله ، فعلى سبيل المثال ، إن كانت لديك الرغبة فى التركيز، والتمعن فى لوحة ملونة ، فيمكنك رؤية الألوان التى استخدمها الرسام فى هذه اللوحة ، أو عدد الأشخاص الذين شملتهم هذه اللوحة ، فقيامك بعمل هذه الأنشطة أفضل بكثير من أن تحملق فيها مُقطباً حاجبيك .

ولهذا يجب عليك عندما تتعلم معلومات شفهية وتركز فيها ، أن تتعلم أيضاً أن تكون جاداً فى إيجاد أنشطة تساعد تركيزك على استيعاب هذه المعلومات .

قواعد التعلم

هناك قاعدتان أساسيتان لكى تتعلم أى شئ بكفاءة ، وهما :

أولاً:- يجب تحديد الهدف الذى سيساعدك على حسن اختيار ما ترغب فى تعلمه بسهولةٍ بالغة .

ثانياً:- ينبغى أن تعرف كيفية الاستغراق فيما ترغب فى تعلمه ، وبلا شك أن مقدرتك على تحديد هدفك هى أصعب مرحلة فى التعلم ، لذلك يجب عليك أن تعرف كيف تنتقى ، وتختار ما تود أن تتعلمه ، وهذا هو ما سنتحدث عنه بالتفصيل فى الفصل القادم .

ولو أدركت حقيقة الأمر بأنك لا تستطيع أبداً تعلم أى شئ بنسبة مائة بالمائة ، لانتقيت الأشياء التي ترغب فى تعلمها ، وهذا بدوره سيمهّد لك الطريق لكى تصبح متعلماً ذا كفاءة عالية .

طرق لزيادة معدل تركيزك

لكى تكثف ، وتزيد من معدل تركيزك على معلومات مكتوبة يجب عليك عمل الآتى:

الخطوة الأولى : من الضرورى أن لا تجعل الموضوع ، أو المادة تتغلب عليك بثرائها وأهميتها ، وإذا كنت تدرس فصل مكون من ثلاثين صفحة ، ووجدت صعوبة فى فهمه ، فالحل هو أن تقسمه إلى عدة أقسام ، وضَعْ فى اعتبارك أن طول ، أو قصر كل قسم سيعتمد على درجة صعوبة المادة ، ورغبتك أيضاً فى قراءتها ، وفى حالة عدم وجود رؤوس فرعية للموضوعات ، أو مساعدات أخرى عرضها الكاتب كى تسهل عليك فهم المادة ، فقم أنت بتقسيم هذه المادة بطريقة عشوائية إلى خمسة ، أو ستة ، أو عشرة أقسام ، وعند قراءتك لها حاول تقسيمها مرة أخرى بطريقة منطقية.

الخطوة الثانية والهامة وهى إعداد أنشطة تتضمن استخدام المعلومات باستخدام الحواس كلما أمكن .

وعندما تقرأ ، فإنك ترى المعلومات بعينك بالإضافة إلى استخدام الحركة اليدوية للقراءة التى بلا شك ستساهم بطريقة إيجابية فى زيادة معدل تركيزك .

الاختبار الحقيقى للتعلم

بلا شك أن التذكر "استدعاء المعلومات من الذاكرة" هى الطريق المفضل للطالب ، والمؤشر الوحيد على أنك تعلمت شيئاً ، فالذاكرة تأتيها المعلومات من خارج ، أو داخل الكتاب ، أو على الأقل من خلالك ، وضع فى اعتبارك أن عملية التعلم يمكن أن تأخذ وقتاً طويلاً فى حالة وضعك لخطوط تحت العبارة ، وكتابتها مرةً أخرى،

وأن عملية تذكر المعلومات ، أو استدعاؤها من الذاكرة بأسلوبك الخاص ، وبدون الرجوع إلى الكتاب ، يجعلك تتعلم بكفاءة ، بالإضافة إلى أنه من الممكن أن تكون أفضل طريقة لكى تعرف عما إذا تعلمت شيئاً ، أم لا .

اقرأ بتمعن

كتب "وليام جيمس" عالم النفس المشهور - الذى كثرت أبحاثه عن الذاكرة - عبارة هامة لها دلالة كبيرة، وتستحق التقدير هى "أن أى تحسن فى مستوى الذاكرة ينتج عن أى تطور فى الأساليب المعتادة التى يتخذها الفرد فى تسجيل الحقائق ، والمعلومات " ، وتشير هذه العبارة إلى أننا يجب أن نقرأ بطريقة أكثر إيجابية ، وأن ننظم ما نقرأه ، وأن نفعل أى شئ يساعدنا على تخزين المعلومات بكفاءة .

ولابد أن نكون على دراية بأن القراءة بطريقة سلبية دائماً ما تجعلك محتاجاً إلى مضاعفة الوقت المبذول لفهم المعلومات ، ولكن قيامك بإجراء محاولة لتذكر ما قرأت من معلومات ،وتنظيمها فى نسقٍ ما ، هى بالفعل خطوات إيجابية تساعدك على فهم الكثير من المعلومات بكفاءة عالية .

وإذا كانت لديك النية فى تذكر ، واستدعاء ما ستقرأه من الذاكرة ، سيؤدى هذا إلى ثبات الكثير من المعلومات فى الذاكرة أثناء القراءة .

"تعامل" مع المعلومات بطريقةٍ مثلى

بلا شك أن التعامل مع المعلومات التى تتعلمها بطريقة مثلى ، هو الأسلوب الوحيد الذى يقودك إلى مرحلة الإلمام التام بها ، وأن أساليب التعامل مع المعلومات تتراوح بين الأسلوب السلبى ، وهو الحفظ المتكرر للمعلومة، والأسلوب الإيجابى ، وهو تنظيم المعلومات ، ووضعها فى نسقٍ له معنى ، وأول ما يجب القيام به لكى تتعلم هو أن تتصفح بسرعة كل ما ترغب فى تعلمه ، ثم تقسمه إلى أجزاءٍ ، وبعد ذلك قم بقراءة كل جزء ، ثم حاول استدعاء ما فهمته ما فهمته من ذاكرتك ولكى تكون أكثر إتقاناً ، يجب عليك البدء فى عملية تنظيم المعلومات، وهى عملية تتطلب منك إجراء الخطوة الأولى ، ألا وهى رؤية المعلومة بعينك ، ثم حاول استدعاءها من ذاكرتك ، وهذه هى أول خطوة يمكن أن تقودك إلى الفكرة الرئيسية ، وبعد ذلك ابدأ بالقراءة ، ثم حاول استرجاع ما فهمته مما قرأت لإيجاد الكثير من الأفكار ، وفى النهاية قم بمراجعة ما قرأت ، واستدعائه من الذاكرة مرة أخرى ، ثم اختبر نفسك واضعاً فى اعتبارك مدى تنفيذك لكل خطوة يعتمد على مدى رغبتك فيما ستقرأه ؟ هذا ومن الممكن أن يتحدد غرضك بعد المطالعة المبدئية لما ستتعلمه.

تمرين رقم : ٣٧

الأدوات : ورق ، وقلم حبر ، أو قلم رصاص ، وبرنامج معالجة النصوص على جهاز الكمبيوتر الشخصى.

إرشادات :

عندما تقف أمامك قطع دراسية يصعب فهمها ، حاول أن تتفهما فقرة تلو الأخرى .
تخيل أن الفقرات الآتية يصعب دراستها بالنسبة لك ، فيجب عليك الآتى :

الخطوة الأولى :حاول إلقاء نظرة سريعة على هذه الفقرات لفهم مضمونها ، ثم قم بإخفاء هذه الفقرات ، وحاول جاهداً أن تسترجع من ذاكرتك ما قرأت .

الخطوة الثانية : اقرأ كل فقرة على حدة بهدف الفهم ، وبعد ذلك قم بإخفائها مرة أخرى ، وحاول تذكُر ما فهمت ، وإذا شعرت بالحاجة إلى معرفة المزيد ، أو أن ما استرجعته من ذاكرتك ليس بالدقة الكافية ، قم بقراءة الفقرة مرة ثانية ،وحاول تذكرها .

١- اشْتُق مصطلح "علم النفس" من الكلمتين اليونانيتين "سيكو" "Psycho" ، وتعنى الأرواح ، و "لوجس" "Logos" وتعنى الحديث وهذا هو المصطلح الكلاسيكى لعلم النفس ؟ وبعدها عُرف علم النفس بأنه مجموعة كلمات عن الروح ، أو العقل ، أو فى هذا العلم أراد اليونانيون التفريق بين الجانب النفسى للإنسان "كينونته الجسدية" وجانبه العقلى ، أو الروحى ،وهذا هو ما يُعرف بمبدأ الإزدواجية القديم الذى نبعت منه الكثير من المشكلات التى دائماً ما تواجه العلم ، والعلماء ، وأهمها مشكلة عقل الجسد، أو جسد العقل ، بمعنى آخر هل يؤثر العقل على السلوك الجسدى للإنسان ، أو أن الجسد يؤثر على السلوك العقلى ، وحتى اليوم لم يستطع علم النفس التوصل إلى حلٍ تام لهذه المشكلة.

٢- دائما ما يجول بخاطرنا فى مرحلة المراهقة "فتوة العشرينات" السؤال الآتى "كيف نتماشى مع عالم الراشدين" هذا ، ويتحول تركيزنا فى نهاية هذه الفترة من الصراعات الداخلية التى تواجهها وهى "من أنا؟" ، "ما الحقيقة" إلى الإنشغاف كليا بالصراعات الخارجية الظاهرة ، وهى "كيف أحقق طموحاتى"، و"ما هى أفضل الطرق التى تساعدنى على تحقيق هذه الطموحات"؟ "ما الذى لديه القدرة على مساعدتى"؟ ، " وكيف فعلتها "؟.

هذا وتتميز فترة النضج بأنها فترة طويلة ، ومستقرة ، ويكثر فيها الاهتمام بعمل المهام المتعددة ، ولكى نحقق حلما نريده مثل إيجاد وظيفة ، أو إيجاد شخص يرشدنا إلى الطريق الصحيح ، أو خلق ألفة بيننا وبين الآخرين، فلا بد علينا أن تتولد بداخلنا طاقة، ونشاط ، وأمل .

٢- على الرغم من أن الحاجة للحب هى من الاحتياجات القوية التى يرغبها الإنسان ، فإن بداخلـه شـعور آخر لا يظهر إلا إذا تعرض لأعمال عنف ، وعداوة وهذا الشعور يُعرف بالغضب ، وله تأثير كبـير علـى السلوك الإنسانى ، والصحة النفسية ، والعقلية أكثر من الاحتياج للحب .

٣- وجدت تصورات كارل روجيرز عن الشخصية ، والباثولوجيا النفسية "علم تشخيص الأمـراض النفسـية" قبول منقطع النظير ، ومتزايد فى الولايات المتحدة ، وبدأ كار روجيرز بتطوير أسلوب العـلاج النفسـى، وبعدها قام بعمل نظرية متكاملة عـن الشـخصية ، والباثولوجيـا النفسـية ، وافـترض روجـيرز فـى هـذه النظرية أن الإنسان بطبيعته خيِّر ،ولهذا سـيصبح عطوفـاً ، وقلقـاً ، وودوداً ، وفعـالاً لـو لم يُحـرم مـن التطور الطبيعى .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الخامس الفصل ٢٤ لإتمام أعمال اليوم.

٢٦

اقرأ بأغراض محددة

عند هذه النقطة ، آمل فى ألا تعتقد أن عليك الاحتفاظ بكل كلمة تقرأها في ذهنك . هناك العديد من الأسباب التى تدعو إلى القراءة ، ولكن بعض الناس يستخدمون أساليب مختلفة فى القراءة كى تتناسب مع أغراضهم منها. لابد وأن كل شئ يقودك الآن إلى فهم السبب فى أن تقوم بذلك ، وسوف يبين لك هذا الفصل كيف تكوّن أغراضاً مختلفة للقراءة ، حتى تتمكن من تخطيط أساليب قراءتك ، بحيث تصبح قارئاً متميزاً .

تختلف أغراض القراءة بشكل واسع

إذا كنت طالباً ، وجميع الطلبة غالباً يقرأون بجدية تامة ، وبذلك تتباين أغراض قراءتك بشكل كبير للغاية . قد يُخصص لك قراءة فصل من فصول كتاب عن "إدارة الأعمال" ، لا تتعدى صفحاته العشرين صفحة ، وربما تعلم أنك ستواجه عشرين سؤالاً كاختبار على قراءتك لهذا الفصل فى نهاية الأسبوع ، كذلك من الممكن أن تكون على وعى ، بأن مدرّسك يتوقع معرفتك للكلمات ، والمفاهيم الجديدة فى الفصل ، بحيث تتمكن من فهم ، واستيعاب الأمثلة ، والمناقشات ، بل وربما لتكون قادراً على حفظها ، أو تذكرّها. من الممكن أن يكون هذا نوعاً من *المسؤولية فى القراءة* التى يطلب منك أداؤها كجزء من عملك كطالب ، أو فى أى وقت من الأوقات .

ولكن ربما يتم إدراج اسمك فى إحدى حلقات الخرجين الدراسية ، وفى مثل هذه الحلقة الافتراضية يمكن تخصيص خمسة عشر كتاباً للدراسة ، بحيث يتم مناقشة كتاب واحد كل أسبوع . بالتأكيد لا يمكن للمعلّم فى مثل هذه الدورة أن يتوقع كونك على نفس مستوى المسؤولية فى قراءة هذه الكتب ، تماماً كالتى يطلبها منك أستاذ البيولوجيا. فى مثل هذه الدورات يكون المطلوب منك قراءة ، ومعرفة موضوع الكتاب ، وكيف تم تناوله، وتوضيحه فيه ، بل وربما للتعرف على بعض الأفكار الرئيسية للفصول المختلفة. يتطلب هذا ، بشكل جوهرى ، قراءة جيدة عقلانية للمادة .

لماذا يعدُّ غرضك من القراءة نوعاً من السرور ؟!

أيضاً ربما تقرأ قصة غامضة ، أو رواية من الروايات من أجل الاستمتاع بها ، وبالتأكيد لا يكون الغرض من القراءة فى هذه الحالة مواجهة اختبار ما ،وإنما الاهتمام بالكتاب ، والاستمتاع بقراءته ، حينئذٍ لا يجب عليك أن تتذكر أى شئ لا تود تذكرّه .

كذلك ربما تكون فى مجال الأعمال ، وتقوم بمراجعة ، ودراسة التقارير ، وقراءة الرسائل الإلكترونية الواردة من العملاء ، والتى يكون بعضها مهماً ، والبعض الآخر روتينياً ، وربما تقرأ العديد من الكتب ، والصحف لتساعدك على معرفة نقاط هامة تود استخدامها فى إحدى خطبك ، أو مقالاتك . هناك العديد من الأسباب المختلفة التي تدعو إلى قراءة أى شئ ، وكما تختلف الأسباب ، فيجب أن يتغير منهجك فى قراءة المواد المختلفة.

سمسار للأسهم المالية يصل إلى ما هو أكثر من مجرد السرعة

فى أحد الفصول الدراسية ببورصة الأسهم المالية الناجحة في "دونـا لدسـون بلوفكـين وجـنريتى" ، حيث قمت بتدريب ما يقرب من ثلاثين مديراً تنفيذياً ، من أعظم النـاس تعليمـاً . مكـث "جـون" بعـد انتـهاء الدراسـة فـى الفصل كى يخبرنى بأنه قدَّر بالفعل ما كان يتعلمه حق التقدير ، وفـى الفصـول الجماعيـة ، كذلـك عنـد قيـامى بتدريس دورة خاصة تتضمن تدريباً داخلياً ، وذلك لأن رجال الأعمال الرسميـين مشـغولون إلى أقصـى الحـدود ، بحيث لا يجدون الوقت للتدريب ، ولهذا كنت أدرِّس نصوصاً عملية تتعلق بالقراءة السريعة ، والتـى تـهدف إلى المضاعفة من سـرعات القراءة ، من واقع الأعمال التى يؤديها الدارسون ، والتى تشتق موادها من أعمالهم .

وبالرغم من الدراسة الناجحة التى اجتازها "جون" بإحدى جامعات القمة فى الدولة ، فلقد شعر بأن تحديـد الغرض من القراءة ، واكتشافه لعدم قراءة كل شئ بطريقة موحدة ، كل ذلك يعد أمراً ثورياً بطريقة إيجابية ، إنه لم يتمكن فقط من مضاعفة معدل سرعة قراءته من خلال عدد قليل من جلسات تلـك الـدورة الدراسـية ، بـل إنـه تمكَّن من توفير قدر متساو من الوقت عن طريق تحديد غرضه من القراءة ، ولقد نتـج عـن ذلـك تمكنـه مـن قـراءة خمسة أضعاف ما كان معتاداً عليه بزيادة السرعة فى القراءة .

اقرأ بشكل أفضل وأسرع

إن من الأهمية ، أن تفهم أن القراءة الجيدة ليست مجرد القراءة السريعة ، بل إنها القـراءة بشـكل أفضـل وذلـك بمعرفة متى تزيد السرعة ، ومتى يجب البطء ، ومعرفة ما تقرأه، وما لا تقرأه ، وكذلك استخدام جميـع الحيـل الأخرى التى يستخدمها القارئ المتميز .

كلما كنت أكثر تحديداً للغرض من قراءة شئ ما ، كلما كنـت أكـثر كفـاءة فـى القـراءة . أحيانـاً يكـون ذلـك سهلاً، فعندما تقرأ شيئاً غامضاً ، فإن أهم ما يشغلك هو المتعة ، ولذلـك يتعـين عليـك القـراءة وأنـت فـى غايـة الراحة والاسترخاء ، مستغرقاً من الوقت ما تحب طويلاً كان ، أو قصـيراً ، وأحيانـاً يكـون الأمـر أكـثر صعوبـةً حينما يحدِّد المدرسُ واجباً للقراءة دون بيان الغرض منها . لهذا ، فإنه فى مثـل هـذه الحالـة يجـب أن تحـدد أنت غرضاً ما.

لا تدع الصدفة تحدد لك الغرض

فى حالة عدم تحديد الغرض ، فلا تستلم فى أول الأمر ، وتقوم بمجرد "القراءة" . فإذا كان لك أسلوب محدد ستتبعه ، مع غرض مسبق التعيين ، فإنك ستصل إلى تحقيق الهدف الذى تريد تحقيقه ، وإن لم يكن لك نظام معين ، فإن النتيجة ستكون غير مرضية ، وغير وافية . عندئذٍ يجب عليك اتخاذُ قرار لذلك ، بالرغم من عدم قيامك بعمل شئ ما ، فالأمور لا تصل إلى اختيار وجيه ، أو تخمين طيب ، وإلا فسيكون الأمر متروكاً للصدفة.

مستويات القراءة والتعلّم

فيما يلى طريقة تمكن من التعامل مع المعلومات العامة ، والكتب المدرسية ، وسوف تعينك هذه الطريقة كثيراً . عليك أن تحدد مسبقاً - أو أثناء قراءة الكتاب - مستوى المعلومات الذى تود الوصول إليه من قراءة الكتاب.

يمكن أن يكون المستوى الأول للمعلومات المتعلقة بأى قطعة من القطع موضوع العمل ، أو الفكرة الرئيسية ، أو النظرة الشاملة ، وبالطبع إذا كان هذا هو كل ما تريده من القراءة ، فبإمكانك تحقيق ذلك عن طريق تكوين فكرة عامة مبدئية .

أما المستوى الثانى للمعلومات ، فيمكن أن يتمثل فى دراستك للنقطة الرئيسية لكل فقرة من الفقرات ، أو لكل فصل ، أو وحدة من وحدات الكتاب ، وأما المستوى الثالث ، فيمكن أن يتمثل فى معرفة النقاط الرئيسية للأقسام التى تنقسم إليها الفصول ، وهكذا . نادراً ما تحتاج إلى تحقيق المستوى الخامس ، وهو مستوى الحفظ عن ظهر قلب وبالنسبة لطلبة الصف الأول من كليات الطب ، فإنهم يقضون ، بكل تأكيد ، وقتاً طويلاً للتوصل إلى هذا المستوى من المعلومات وهو مستوى الحفظ عند ظهر قلب "والقراءة" ، إذا كان الغرض منها التوصل إلى مستوى الحفظ ، فستكون صعبة للغاية، بحيث لا يتحقق معها الوصول إلى معدل سرعة مرتفع ، وبالرغم من ذلك فإن طلبة كليات الطب ، يمكنهم أن يقسموا وقت التعلم إلى قسمين ، يتعلّمون من خلالهما مهارات القراءة السريعة، وتقنيات الدراسة أيضاً .

مستويات المعلومات فى القراءة

١- موضوع الكتاب ، أو الفكرة الرئيسية .
٢- النقطة الرئيسية لكل فصل .
٣- النقطة الرئيسية لكل قسم من أقسام الفصول .
٤- النقطة الرئيسية لمعظم الفقرات .
٥- تفاصيل كل فقرة (الحفظ عن ظهر قلب).

من المهم أيضاً إدراك أن هناك مستوىً صحيحاً للمعلومات ، عند قراءة كتاب ما ، وهو التمكن من معرفة النقاط الخاصة بالموضوع ، والتى يتم من خلالها تغطية هذا الموضوع ، وبمعنى آخر ، الكتب التى تشتمل على المعلومات التى تبحث عنها بخصوص موضوع معين . لا تستطيع أن تتعلم كل شئ تقرأه ، وكذلك لا يُتوقع منك القيام بذلك . هناك جزء من استقرارك على الغرض من قراءة أى شئ ، وهو يتمثل ببساطة فى تحديد رغبتك فى تعلّم شئ ما من المادة التى تقرأها ، أو تسعى إلى مجرد استكشاف ما يحتويه الكتاب .

كيفية تحديد الغرض عند الدراسة

دعنا نعود إلى الوراء لننظر إلى أول مثال ورد فى هذا الفصل . لقد تم تخصيص عشرين صفحة – من أجل طالب لنا – فى كتاب دراسى يتعلق بإدارة الأعمال. لم يكن هذا هو التخصيص الأول ، وإنما كان هناك غيره الكثير ، أصبح هذا الطالب يواجه فى كل أسبوع اختباراً مكوناً من عشرين سؤالاً عن قراءته فى هذا الأسبوع ، وكان أمامه عدة خيارات .

إذا كان هناك تلخيص للفصل ، وبيان لمعانى الكلمات ، أو أسئلة عن القراءة بنهاية الفصل ، لأنه يجب قراءتها كدليل إرشادى ، وبعد كل ذلك ، نجد أن الكاتب يخطرك بشئ مهم . هناك بعض القرّاء يشعرون بأن هناك نوعاً من الغش ، أو الاحتيال عند لجوئهم للنظر فى نهاية الفصل أولاً ، ولكن هذا بالطبع يُعدُّ هراءً يتركز غرضك على أن تتعلم ، ولهذا فإن أية طريقة تتبعها لتحقيق ذلك بكفاءة تعد أمراً جيداً بالتأكيد ، وإن لم يكن هناك موجزٌ للفصل ، أو أسئلة ، فلن يكون هناك ثمة وسائل للتعامل مع هذا الفصل .

فكّر فى الاختبارات ، ذلك من وجهة نظر المدرسين. أى نوع من الأسئلة يتعين على المدرس توجيهها؟ هل التفاصيل ، والمفاهيم ، وحل المشكلات ، ومعانى المفردات ؟ إذا كنت أنت الذى سيقوم بكتابة الاختبار ، فما الذى ستفعله ؟ ربما تفكر فى سؤال جيد لكل صفحة من الصفحات ، (أى عشرين سؤالاً لعشرين صفحة ، أو إجراء أى تعديل تراه) ، ربما يكون هناك خمسة أقسام رئيسية للفصل ذات أطوال متساوية ، أو غير متساوية ، ربما تحاول معرفة الأفكار ، أو النقاط الرئيسية التى يحويها كل قسم. تُعد هذه هى اللحظة المناسبة لكى تقرر أى من مستويات المعلومات التى تحتاج إلى قراءتها ، ودراسة مادتها .

عندما لا تكون على يقين

تناقَش مع مدرسك إن استطعت ذلك ، بشأن ما يتوقعه منك أن تعرفه ، وبشأن أهم الأشياء كالمحاضرات ، أو الكتب الدراسية ، أو ما شابه ، ربما لا يخبرك مدرسك بشئ .

ربما تكون هذه أول مهمة وكلت بها ، ولذلك فسوف تشعر بالخجل عندما تسأل ، ولهذا فإن عليك التعامل مع مهمتك هذه بطريقة معقولة ،وذلك بالتخمين فى الغرض . ابدأ بتقدير طول القطعة المختارة ، والمطلوب منك قراءتها : ما هو مستوى المعلومات المتوقع معرفتها من هذه المادة المخصصة للقراءة فى فترة زمنية محددة؟! تذكر أن اتباع أى أسلوب متميز يكون أفضل من ترك الأمر لمجرد الصدفة . لا تكون نتيجة اتباع أسلوب متميز تعلما مميزا فقط ، ولكن توفيرا فى الوقت الذى يقضى فى الدراسة .

إذا افترض قيامك بقراءة قطعة تشتمل على عشر فقرات ، ذات أطوال متساوية – حتى بعد الاستفسار من معلمك – ولم تتمكن من تحديد مدى مسئوليتك تجاه قراءة المادة ؛ فإنه ما زال يتعين عليك أن تحدد لنفسك، وبنفسك بطريقتك السابقة ، التى تركز على القراءة مرة واحدة ، فإلى أى مدى ستتمكن من تذكر ما قرأت فى النهاية ؟! خمس نقاط ، أو ربما ثمان نقاط ، أو عشر ؟ ، وهل هذا سيكون كافيا ؟

عليك ببساطة أن تحدد مسبقا ما تراه كافيا: ربما نقطتين ، أو ثلاث نقاط فى كل فقرة ، أو ربما نقطة واحدة فقط لكل فقرتين ، أو لكل ثلاث فقرات ، ومهما كان ما ستستقر عليه ، فعليك تقسيم المادة التى ستقرأها طبقا للغرض المسبق تحديده ، فمثلا إذا شعرت بأنه يجب عليك تذكر نقطتين ، أو ثلاث نقاط من كل فقرة ، فقسم القطعة إلى عدد مناسب من الفقرات .

وإذا شعرت بأن نقطة واحدة من كل فقرتين ، أو ثلاث فقرات ، تكون كافية لكى تتذكرها ، فعليك تقسيم القطعة إلى أقسام ، يتكون كل قسم منها من فقرتين إلى ثلاث فقرات .

ارسم نموذج التذكر مسبقا

عندما تتعلم هذا النظام لأول مرة ، فمن الأفضل أن تحدد مسبقا نموذج تذكر مع فرع خاص لكل جزء من المعلومات التى سبق أن حددت ضرورة تذكرها ، ومثل هذا العمل يفيدك لما يتعين عليك تحقيقه ، وكذلك متى تتمكن من فهم ما تريد من القطعة بدرجة كافية .

كيف يمكنك أن تتعلم المعلومات الصحيحة

بمجرد تحديد غرضك من قراءة قطعة ما ، فقد تتساءل : كيف أتمكن من التوصل إلى المعلومات التى أريدها ؟ إنك تعرف هذه التقنيات من قبل ، إن ما تحتاجه لا يعدو عن تطبيق هذه التقنيات وفاءا بأغراضك المحددة حاليا. إذا كانت القطعة مقسمة إلى خمسة أقسام رئيسية ، فيمكنك البدء بتكوين فكرة مبدئية عن القسم الأول ، بعد ذلك عليك التوقف وأن تتذكر *النقطة الرئيسية* فى هذا القسم .

ارجع مرة أخرى إلى بداية هذا القسم ، وأعد قراءته بعناية ، مع التوقف عند نهايته ، لتذكر كل ما تستطيع تذكره ، وعندما تتمكن من تذكر الأفكار ، والنقاط الرئيسية فى هذا القسم ؛ فسوف تكون جاهزا للانتقال إلى

القسم التالى ، ولكن يجب أن تقرأ وتقرأ ، وتعيد القراءة مرات ومرات ، حتى تتمكن من الوفاء *بغرضك* من القراءة .

قد تعيد القراءة من أجل التوصل إلى بند ما ، أو لمراجعة أحد البنود ، ولكن يجب أن تستمر حتى تفى بالغرض المنشود ، بحيث يمكنك أن تتذكّر أكبر عدد من النقاط التى تود تذكّرها ، وحفظها ضمن ما تحفظ .

إذا كنت أحد الطلبة المدرجة أسماؤهم فى الحلقة الدراسية للخريجين ، فغرضك يمكن أن يكون مغايراً ، ربما لا تكون هناك اختبارات ، أو امتحانات بالمرة ، وإنما مجرد مناقشة حول الكتب التى تتم قراءتها .

يمكن أن يطلب منك أن تكتب مقالاً، أو مقالين عن الدورة ، وفى مثل هذه الحالة ، يتحتم عليك أن تكوّن فكرة مبدئية عن الكتاب كلية لاستيعاب موضوعه الرئيسى ، وبعد ذلك يجب أن تتوقف كى تتذكر هذا الموضوع، ربما يتم الوفاء بغرضك بمثل هذه الخطوة الواحدة .

ويمكن الوفاء بغرضك بتكريس زمن يتراوح من عشرين إلى ثلاثين دقيقة لتكوين الفكرة المبدئية ، أو ربما يحتاج إلى أكثر من ذلك ، حيث من المكن أن تستمر فى تكوين فكرة مبدئية عن كل فصل من الفصول ، أو لقراءة الفصل الأول ، والفصل الأخير مع تكوين مجرد فكرة مبدئية عن بقية الفصول . إننى لا أستطيع أن أحدد لك الصيغة الصحيحة لكل كتاب ،فعليك تحديد ذلك بنفسك . إننى أستطيع فقط أن أعطيك التقنيات التى تمكّنك من الوفاء بأغراضك ، وحل المسائل المتعلقة بقراءتك .

ما يمكنك أن تتعلمه بأعلى مستوى من الكفاءة هو الطريقة الصحيحة

ربما تعتقد أن هذا لم يكن مواتياً ، فربما تفكر فعلاً فى حتمية قراءتك للكتاب كله . دعنى إذن أخبرك عن إحدى تجاربى الخاصة : فى إحدى دورات الخريجين الأخيرة التى حضرتها حضر حوالى عشرة أشخاص فى الفصل . لقد تم تكليفنا بقراءة كتاب فى كل أسبوع ، فكنت أخصص ثلاثين دقيقة قبل بدء الحلقة "لقراءة" الكتاب ، وأقوم كذلك بتكوين فكرة مبدئية جيدة عنه ، مستخدماً أحد النماذج السريعة للتذكر ، ثم أدخل الفصل بعد ذلك ، ودائماً ما اكتشف ، أن من بين العشر طلاب ، كان هناك شخص واحد هو الذى "قرأ "الكتاب (وكان هذا الشخص يجتهد غاية الاجتهاد ويكرس وقتاً طويلاً للقراءة ، وربما خمس عشرة ساعة ، أو ما يقرب من ذلك) .

وكانت هناك أعداد أخرى تود قراءة الكتاب ، ولكنهم قرأوا مجرد فصل ، أو فصلين لا غير ، وكان من بينهم من لم يقرأوا الكتاب أساساً ، بل ولم يبذلوا أية محاولة لقراءته ، فكانت النتيجة عامةً ، هى اقتصار المناقشة على ثلاثة محاور أى بين المعلم ، والشخص المجِد ، وبينى أنا ، ولسوء الحظ فهؤلاء الذين قرأوا فصلاً، أو فصلين من الكتاب (مبتدئين من البداية مع القراءة كلمة بكلمة) كان لديهم فكرة ضئيلة عن نطاق الكتاب ، ولهذا كان من الصعب إدماجهم فى مناقشته.

وبالنسبة لك ، إذا كنت فى موقف مغاير لهذا ــ كمجال الأعمال ، أو البحث ، أو تحسين الذات – فعليك أن تطبق تقنيات القراءة بما يناسب غرضك ، وفيما يلى تدريب يساعدك على البدء .

التمرين رقم : ٣٨

المواد : ورقة ، وقلم حبر ، أو قلم رصاص ، أو برنامج معالجة الكلمات بجهاز الكمبيوتر الشخصى.

إرشادات : على ورقة مستقلة ، قم بتحديد نموذج للتذكّر ، وكل نموذج يخص أحد المواقف المبيِّنة أدنـاه، واقرأ الموقف ، أو المسألـة أولاً ، وبعـد ذلك تصفـح القطعـة بالقراءة ، ومـن منطلـق هذيـن الموقفيـن ، قـم بتحديد ما يأتى:

(١) كيف يمكنك تقسيم القطعة باستخدام نموذج للتذكر يكون له فرع رئيسى لكل جزء من الأجزاء ؟

(٢) معرفة عدد البنود التى يمكنـك تذكّرها مـن كـل جـزء ، ثـم القيـام بعمل فـروع جانبيـة أصغر بنموذج التذكّر.

المسألة (أ) : تصور أنك طالب بالفرقة الأولى من كلية الطب ، وستواجه اختباراً عن المادة التالية غداً ، وفيما يلى المادة الموكَلة إليك بأكملها ، لتكوين الاختبار ، وهى عادة تتكون من خمسة أسئلة .

التشخيص التمييزى للأحول المتضمنة للضعف العرضى ، والإعياء، وليس الإغماء

نوبات الجزع ، ومجموع أعراض التهوية

لقد تمت مناقشة هذه الأمور تفصيلاً فى الفصول رقم ١٤ ، ١٩ ، ٣٤٤، ويفسر الدّوار الناجم عن الجـزع ، أو القلق على أساس أنه شعور بالإعياء ، دون فقدان فعلى للوعى ، ومثل هذه الأعـراض لا يصاحبـها شحوب لـون الوجه ، كما أنها لا تزول بالاسترخاء ، ويتم التشخيص لهذه الأعراض على أساس ما يظهر منها ، كذلك ، فإن جزءًا من هذه النوبة يمكن ظهوره مرة أخرى نتيجة لشدة التهوية . توجد آليّتان يتُضح أنهما مرتبطتان بالنوبات، وهما انخفاض نسبة ثانى أكسيد الكربون نتيجة لفرط التهوية ، وانطلاق الأدرنالين . ينتج نقص حامض الكربـون من فرط التهوية ، وكذلك زيادة قلوية الدم، والأنسجة، مع زيادة معدل المقاومة المخيّـة الوعائية ، بالإضافة إلى نقص تدفق الدم فى المخ .

نقص سكر الدم : قد يؤدى نقص سكر الدم إلى حدوث مرض خطير ، مثل الأورام الجذريَّة ، أو الترهلات ، أو تضخم الغدة الكظرية فوق الكلية ، أو الغدة النخامية ، أو مرض الكبد الوبائى. قد يحدث خلط فى الصورة الإكلينيكة بل ربما فقدان للوعى ، وعندما تكون الحالة معتدلة كما هو الوضع فى الغالب ؛ فإن نقص سكر الدم فى شكل تقليدى تفاعلى (الفصل ٩٧) يحدث بعد الأكل فى زمن يتراوح بين ساعتين وخمس ساعات، ولا يصاحبه غالباً أى اضطراب فى الوعى ، ويعتمد التشخيص على تاريخ نقص سكر الدم المسجل بالسجلات، أثناء حدوث النوبة ، وإعادة إنتاج السكر عن طريق الحقن بالأنسولين عند حدوث أحد الأعراض المعقدة ، المشابهة لتلك الأعراض التى تحدث نتيجة للنوبات التلقائية .

النزيف الحاد :بالنسبة للفقدان الحاد للدم الذى يحدث عادةً داخل المعدة والأمعاء ، فإنه يعد سبباً للإغماء العرضى ، ومع عدم وجود آلام أو القئ بدم ، فإن سبب الضعف ، أو الوهن بل وفقدان الشعور يظل غامضاً، حتى يتم التبرز بغائط أسود اللون .

نوبات الإصابة بفقر الدم الموضعى الدماغي الاحتباسى:

تحدث هذه النوبات لدى بعض المرضى ، نتيجة حالات الضيق المصاحبة لتصلب الشرايين ، أو لانسداد شرايين المخ ، وتتباين الأعراض الرئيسية من مريض إلى آخر ،ويكون هناك إعتام بصرى، وتخُدل نصفى ،وتنميل فى أحد جانبى الجسم مع الإحساس بالدوار ، والتلعثم فى الكلام ويمكن أن يضاف إلى ذلك فقدان الوعى ، وجميع هذه الأعراض تكون ذات طبيعة متشابهة لدى أى مريض من المرضى ، بما يشير إلى وجود عيب مؤقت فى الأداء بمنطقة معينة من المخ ، نتيجة لضعف الدورة الدموية .

الإغماءة الهيستيرية : تعد الإغماءة الهيستيرية حالة متكررة ، وتحدث عادة تحت ضغط ظروف شديدة الإثارة (الفصل ٣٤٤) . لا يصاحب هذه النوبة أى نوع من القلق الخارجى ، وبالنسبة لما يصاحب هذه الحالة مع عدم وجود تغيير فى نبضات القلب ، أو ضغط الدم ، أو لون الجلد ، أو لون الأغشية المخاطية ، فإنها تختلف، وتتميز عن حالة الإغماء التى تنتج عن الخمود الوعائى المتسبب عن انخفاض ضغط الدم ،ويتم التشخيص بناءً على طبيعة النوبة التى تهاجم الشخص الذى تظهر عليه أعراض الهيستيريا فى شخصيته وفى سلوكه .

استكمال التمرين رقم : ٣٨

المسألة (ب) : تصور أنك تدرس لكى تصبح ممرضاً ، وطُلب منك قراءة القطعة السابقة ، كذلك سيتم مواجهتك باختبار فى الغد .

تعد هذه واحدة من القطع الخمس المطلوب قراءتها ، ويشتمل الاختبار عادة على خمسة أسئلة .

المسألة (جـ) : تصور أنك ثرى تعيش حياة رغدة ، وتقوم بزيارة لمدينة نيويورك ، فيتعين عليك مصاحبة أحد الشخصيات الهامة ، ليتناولوا معك وجبة العشاء هذا المساء .لعلك ترغب فى أن تحدد مطعما بعينه من الدليل الخاص بالمطاعم ، تعد القطعة التالية كبحث تحليلى خاص بأحد هذه المطاعم .

مطعم مونيللو الثانى يستحق الإعجاب

تأليف "بيتر كومب"

بالنسبة لوجبة العشاء ، التى تناولتها فى مطعم مونيللو الثانى فى وسط الجانب الشرقى العلوى من المدينة ، فإنها ذكرتنى بوجبات مبهجة عديدة فى فترات ما بعد الظهر الهادئة التى قضيتها فى إيطاليا ، وبدءا من أغطية الموائد ، ومناشفها البيضاء المصنوعة من الكتان ، إلى جميع العاملين المرحين ، فإنك تستريح تماما إلى المكان ، وفى حقيقة الأمر كانت المقاعد المريحة المنجدة بقماش أحمر اللون ، والجدران الدافئة المزينة باللوحات، مع مختلف قوارير المشروبات ، كانت جميعها تجعل المطعم جذابا بشكل يفوق جاذبية المطاعم فى إيطاليا ذاتها.

وفى مطعم مونيللو الثانى ، مع العناية بالاختيار ، يمكنك الاستمتاع بإحدى أفخر الوجبات الإيطالية التى لا يوجد لها مثيل فى نيويورك .. سوى هذا المطعم ، وتعرض قائمة الطعام بهذا المطعم تشكيلة رائعة من كل ما يطهى بالطريقة الإيطالية ، والمتعددة الأشكال ، والألوان مع اعتدال كبير فى الأسعار .

يقدم مطعم مونيللو الثانى تشكيلة من أنواع المكرونة الفاخرة ، وقد بدأ بطلب ما يتسم بخصوصيات الطهى المنزلى وهى باسم "فيتوسينى مونيللو" . لقد تأكدت أنها كانت مماثلة تماما "لفيتوسينى الفريدو " ،ولكنها من النوع الشريطى المفلطح ، وكانت خضراء اللون ، وبيضاء. لقد سبق لى أيضا أن تناولت بعض الوجبات فى مطعم "الفريدو" فى روما بإيطاليا ؛ حيث صنع هذا الصنف أساسا .

ولكن الصلصة التى استخدمها مطعم مونيللو جعل هذا الصنف يفوق نظيره فى معطم الفريدو ، وقد لاحظ رئيس الطهاة إعجاب الناس بهذا ، فزاد من كميات الصلصة ليغطى بها طبقة البيض ، التى تعلو سطح المكرونة.

وكانت أنواع المكرونة الأخرى أيضا تطهى بنفس الطريقة مع تغيير جديد فى الشكل ، وكانت جميع أنواع المكرونات المطهوة فى هذا المطعم تتميز بالصلصات الشهية المذاق ،بالرغم من زيادتها عن الحد المطلوب ، ولكن هذه الصلصة لم تكن أصلية . توجد هناك المكرونة الإسباجَيتى كاربوارا ، وهى نوع تخصصت فيه إيطاليا مع صلصتها المتميزة ، ولكن لماذا كانت الطماطم تستخدم فيها ؟

بالنسبة للمكرونة المسماة "بيستو ما نيللو" فيؤسفنى القول بأنها لم تكن على المستوى .

ربما كانت "بيستو" أرقى أطباق المركونة التى اشتهرت بها إيطاليا ، بحيث تشجع الناس للحديث عنها وعن نكهتها الزكية ، ومذاقها الذى يتناسب مع منطقة البحر الأبيض المتوسط ، ومن بين مكوناتها

الرئيسية : الريحان ، لأنه يلزم للوجبة الخاصة بأربعة أشخاص مقدار كوبين من أوراق الريحان ، أما المكرونة "بيستو" بمطعم مونيللو الثانى ، فقد تميزت بصلصة البقدونس ،والثوم ، وبالنسبة للريحان ، إن وجد أى قدر منه ، فلا يتعدى القليل من الأوراق الذابلة .

ومما كان سبباً فى سعادتى أن رواد المطعم قد أكلوا بشكل أفضل كثيراً . كانت أطباق لحم العجل ممتازة أى أنه لحم جيد النوعية ، وحسن الطهى ، ومتميز بما عليه من الصلصة ، كذلك كان طبق الدجاج لذيذ الطعم تماماً، لقد أصبح بإمكان أى فرد اختيار أطباق من لحم العجل ، أو من الدجاج حسبما يفضل من أنواع الصلصات، وشربة التوابل.

إن ما يتم تجنبه هو أى شئ يشتمل على الخرشوف ، حيث تميز بنقعه فى الماء المالح ، أو الخل ، حيث كان معلّباً ،ولعل ما هو جدير بالذكر ، هو طبق يوم الجمعة المكون من السمك المسبّك الطبخ ، لذيذ الطعم .

ورغم أنه لم يكن على مستوى ما سبق لى تناوله فى مدينة ليفورنو (لأن نوع السمك لم يكن متوفراً) إلا أنه كان ممتازاً .

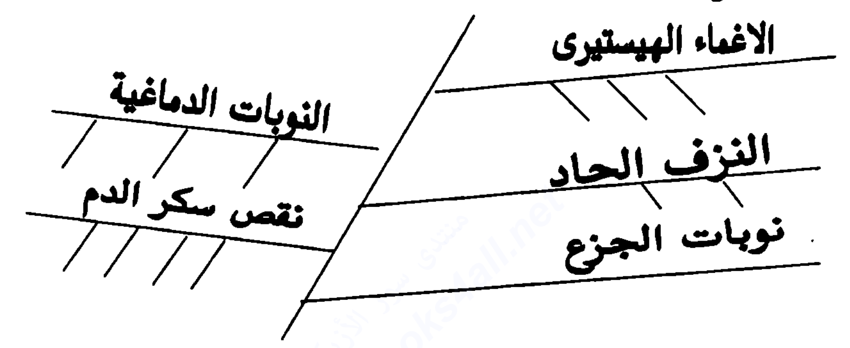
وبالنسبة للطبق الوحيد من الخضراوات ، المنفصلة والمصنّفة مع القرع الصيفى ، فقد كان جيداً للغاية ، حيث يمثل أطباق الخضراوات التى تنتجها إيطاليا ، وتلقى استحساناً كبيراً ، أما سلطة الروجولا ، فكانت ممتازة للغاية ، كذلك السلطة الخضراء ،الموجود عليها صلصة ممزوجة بشربة توابل محلاة بالسكر .

وبالنسبة للحلوى ، فلا بأس بها ، حيث وُجدت فطيرة الشيكولاته مع حلوى القشدة المخفوقة ، وكذلك جاتوهات سانت هونور التى ذاع صيتها مؤخراً وهناك أيضاً أنواع أخرى من الكيكات الإيطالية الأصل ، والإنجليزية الصنع ، المسقاة بأحد المشروبات ، ولكن كما يفعل الإيطاليون ، فإننى أفضّل التمسك بالفاكهة الطازجة، والجبنة ما لم يستحيل توفر الجبنة . أما شراب الإسبرسّو ، فإنه يُقدَّم بطريقة أمريكية مع قشر الليمون ، ولو حدث فى إيطاليا ، فيكون معناه أن الشخص ليس على ما يرام .

إذا كان هناك أناس يرغبون فى الدليل الخاص بمطاعم نيويورك ، فإننى أفضل أن يضم معلومات عن مطعم مونيللو الثانى ، شريطة إدخال تحسينات على ما يقدمه من أطباق المكرونة . لقد أولت صحيفة نيويورك تايمز اهتماماً كبيراً بهذا المطعم ، بحيث جعلته مطعماً ذا ثلاثة نجوم ، وهى الصحيفة المعروف عنها بأنها تضن بالنجوم . لقد عَجِبت لأن يصنَّف هذا المطعم كمطعم ثلاثة نجوم ، وذلك لعدم جدارته فى تقديم المكرونات، وخدمتها ، وبصراحة يمكن القول بأن المطعم يضم عمّال يكدّسون الأطباق على الموائد ليس هذا فحسب ، وإنما يلقون بها على هذه الموائد ،ولكننى مع هذا أوصى بهذا المطعم خيراً . إننى أتطلع للعودة إلى زيارته خاصة للتمتع بطبق السمك المسبَّك الطبخ الذى يقدمه .

هل تشتاق لمعرفة الإجابات الصحيحة على أسئلة التمرين؟ ليس مهماً أن تكون الإجابات صحيحة، أو غير صحيحة ، ولكن أن تكون هناك اختيارات جيدة ، أما بالنسبة لاختياراتي أنا ، فيمكن أن تكون على النحو التالي :

(أ) يمكنني القيام بتقسيم الفقرات الخمس إلى خمسة أجزاء ، ثم أصمم نموذجاً للتذكر يكون له خمسة فروع كبرى ، ولأن هذه المادة تعتبر صعبة ، والاختبار تفصيلي ؛ فإنني سأحاول أن أتذكر ما يقرب من ثلاثة بنود فى كل جزء من الأجزاء الخمسة ، وكذلك الفكرة الرئيسية فى كل منها ، ونقطتين إضافيتين على الأقل (انظر الشكل ١٦ أ).

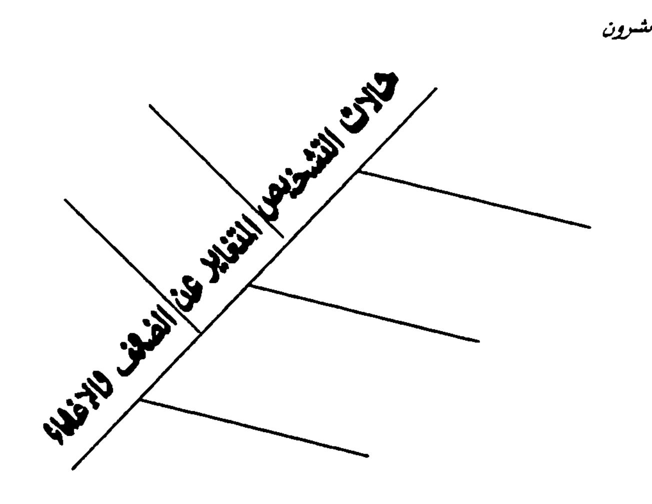


(ب) وبهذا الغرض عن نفس القطعة ، يمكنني القيام بقراءة القطعة كاملة ، ودراستها كلية ، بدلاً من تقسيمها إلى خمسة أجزاء ، وبعد ذلك أحاول أن أتذكر النقطة الرئيسية فى كل قسم من الأقسام . هذا، ومع نفس الكمية من القطع الأربع الأخرى المقررة للقراءة ، يكون ذلك كافياً (الشكل ١٦ ب).

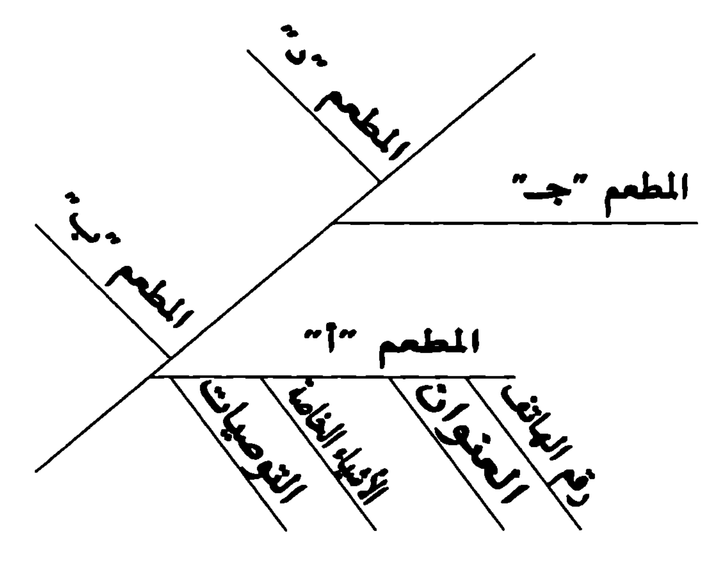
(جـ) الغرض هو معرفة ما إذا كان هذا المطعم يمكن اعتباره جديرا بالترشيح.

ولذلك ، فإنه نموذج بسيط للغاية وخاص بالتذكر ، ويتحدد بفرع واحد لكل مطعم ينظر إليه (وقد تحدد هنا مطعم واحد) ، وربما بنقطة ، أو اثنين ، أو ثلاث تحظى بالقبول ، أو الرفض (إن كان ذلك مقبولا)، وفى حالة القبول ، فهناك بعض الخواص ، أو التوصيات الجديرة بالاعتبار . هذه المعلومات يمكن التوصل إليها من تكوين فكرة مبدئية جيدة، وبسيطة (الشكل ١٦ جـ) .

الشكل ١٦ ب



الشكل ١٦ جـ



الشكل ١٦ إجابات نماذج التذكر.

٢٧

قُمْ "ببرمجة" قراءتك لتتعلم بكفاءة أكبر

يعد السر فى المواد المبرمجة ، والتى تساعد الطلبة على التعلم بكفاءة عالية أمراً بسيطاً. يتم تقسيم الكم الكبير الهائل من المواد إلى أجزاء صغيرة ، وبعد ذلك يتم استخدام كل قطعة من القطع المحتوية على المعلومات مرات عديدة ، وخطوة بخطوة ، وهذا من حيث المفهوم يساير العديد من قواعد التعلم ، وبالنسبة لاستخدام تقنيات التعلم الجيد فى دراستك ، فيعد ببساطة تعلم "البرمجة" لنفسك ، وبنفسك .

قضاء وقت أقل مع تعلم الكثير

قبل الدخول إلى برنامج معين ، فإن الوقت مناسب الآن لتتناول مبدأ آخر ، وهو "التذكر". يعنى هذا أن العقل ينشغل تلقائياً بالمعلومات ، بل وبحل المشكلات أيضاً، وذلك إذا تمكنت من معرفة كيفية الاستفادة من ذلك بشكل مناسب ، ولكى تغذى العقل بالمعلومات ، *قم بتوفير الوقت الكافى له للاشتغال بها* ، تماماً كجهاز الكمبيوتر، سيقوم العقل بمعالجة المعلومات ، والاستجابة لها ، والمثال التوضيحى لذلك هو أنه عندما تحاول تذكر اسم ما ، وتعجز عن ذلك ، فقد قمت بتغذية عقلك بسؤال . مما لاشك فيه أنك قد مررت بتجربة كهذه ، ووجدت أن عقلك يتذكر الاسم بعد فترة وجيزة ، ربما بعد نصف ساعة ، أو بعد ساعة ، ويكون العقل قد تمكن من حل المشكلة ، يبين هذا كيفية نجاح مبدأ التذكر أساساً .

يعد العامل المهم هنا لإتمام التذكر ، هو عامل الوقت . إنك بحاجة إلى الوقت لتتعلم معظم الموضوعات.

وكلما كان ما تحب أن تتذكره يتميز بتناول الحقائق الثابتة مثل حفظ معانى المفردات ، كلما كان الوقت المطلوب لتحقيق ذلك طويلاً.

وبالنسبة للنماذج الأكثر اعتماداً على الذهن ، فإنها تحتاج إلى العديد من التكرار من أجل الدراسة المركزة ، ولكن إذا قمت بتقسيم مثل هذه النماذج ، لدراستها على مدى العديد من الأيام ؛ فستتمكن من تحقيق تقدم ملموس.

لقد اتضح أن ثمان ساعات من حشو العقل بالمعلومات تعادل فى قيمتها أربع ساعات من الدراسة على مراحل، بمعنى نصف ساعة فى اليوم على مدى ثمانية أيام . يعود هذا إلى قيام العقل بمراجعة المعلومات التى درستها *أثناء* فترات الدراسة ، ولذلك ، فبالرغم من أن هذه التقنيات يمكن أن تساعدك كى تصبح أكثر كفاءة بشكل كبير ، فإن الطالب الذ ى يخطط للمستقبل ، ويقوم بدراسة القليل كل يوم (والذى يقضى وقتاً أقل فى الغالب)؛ عادة ما يصل إلى تحقيق تقدم ملموس .

أكثر القراءات إتقاناً

أظهرت الكثير من الدراسات ، وبشكل متكرر ، أنه عند إتْباع القراءة بمحاولة لتذكّر المعلومات سـواءً بالكتابـة ، أو بالتلفظ بالمعلومات بصوت مرتفع ، فإن إتقان القراءة يتم تعزيزه بشكل هائل .

حدث في إحدى الدراسات تقسيم مجموعة من الناس بشكل عشوائي ، وإعطاء الجميع نفس الفقرة ليقرأوهـا فـي وقت محدد ، ثم توجيه نصف المجموعة للقيام بتقسيم الوقت بين القراءة ، وبين تذكر المعلومات ، بينمـا طُلـب من النصف الآخر للمجموعة تخصيص الوقت كله للقراءة ، وعند اختبار المجموعتين كانت نتيجة الاختبار أفضل بالنسبة لأولئك الذين قسّموا الوقت بين القراءة ، والتذكّر.

توضح هذه المعرفة تناقضاً ظاهرياً جذاباً بالنسبة للطالب ، وبالرغم مـن إمكانيـة تحديـد مـدة عشرين دقيقـة لقراءة قطعة معينة ، فربما تشعر بعدم وجود وقت كاف إلا للقراءة فقط ، كذلك عدم كفاية الوقت للتذكـر أيضـاً، ولكن ربمـا – عـن طريـق تجربتـك في هذه الدورة – قد اكتشفت أن التذكّر يمكن أن يستغرق وقتاً أطـول ممـا تستغرقه القراءة .

يمكن بالنسبة للطالب العاقل فهم أن ما يتعين عليه أن يتذكره جيداً – في وقت لاحق من تكريـس العشـرين دقيقة كاملة لمجرد القراءة فقط – يمكن أن يكون أقل مما كان بإمكانه تذكّره، لو أنه أمضى عشر دقائق فقـط فـي القراءة ،والعشر دقائق الأخرى في التذكر ، بالرغم من عدم تمكنه من تغطية المادة بأكملها ، أو تغطيتها بإتقان . يعد هـذا أمـراً هامـاً للغايـة ، يجب الانتبـاه إليه ، بل من الأهمية بمكان أننـي أقـترح أن تُعيـد قـراءة هـذه الفقرة وتتذكرها .

خطة خاصة بالدراسة

ببساطة تامة ، يمكن القول بأن أفضل الخطط المتقنة للدراسـة يمكـن أن تتمثـل فـي تحديـد أجـزاء متسـاوية مـن القراءة، والتذكُّر لموضوع واحد بفترات تتراوح ما بين ساعة ، وساعتين مقسمة بعناية على مدى عدة أيام.

وللتمكن من تحقيق ذلك عند قراءتك للمواد ، اتَّبع الخطوات التالية :

(١) اعرف غرضك من القراءة ، أو قم بتحديده ، وهل ستقرأ مـن أجـل معرفـة الأفكـار الرئيسـية؟ أم يجـب عليك معرفة العديد من التفاصيل ؟

(٢) قم بإجراء مسح شامل للمادة الواجب قراءتها ، ثم ابحث عن تنظيمات معينة ، مثل العنـاوين الرئيسـية الواضحة ، أو المسافات الطويلة بين الفقـرات ، أو الكلمـات الإرشاديـة ، (مثـل "أولاً" وثانيـاً .. وغيرها) ، أو المقدمات ، أو الملخصات ، أو الأسئلة في نهاية المادة ، وأثناء قيـامك بـالبحث ، حدّد

طريقة *تقسيم المادة* . هل ستقوم بالقراءة كى تدرس الفقرات فقرة ، بعد فقرة؟ أم صفحة بعد صفحة؟ أم هل ستتمكن من تناول الفصل، أو القسم كاملين ؟ (وهل سيسمح غرضك بهذا؟) .

هذه هى خطوة *"البرمجة"* ،وربما تعد أهم الخطوات

ربما تكون بحاجة إلى مراجعة البيان الخاص "بمستوى المعلومات فى القراءة ليساعدك على تحديد غرضك.

(٣) كوِّن نموذجاً من نماذج التذكُر . دع هذا النموذج يعكس أى نظام استخدمه المؤلف مثل الفرع الرئيسى لكل قسم رئيسى.

بعد ذلك يمكنك إضافة فروع جانبية يمكن أن تفيدك بشأن ما تتوقع تذكُره من كل فقرة ، أو قسم .

(٤) بعد التعامل مع القطعة قسماً بعد قسم (مع الاهتمام بكل قسم كاملاً قبل الانتقال إلى الذى يليه من أقسام) اتَّبع الخطوات التالية :

(أ) كوِّن فكرة مبدئية عن القسم لمعرفة الموضوع الذى يتناوله .أعد لذاكرتك هذه المعلومات ، التى يشملها القسم معبراً عنها *بكلماتك الخاصة* ، دون النظر إلى المادة التى قرأتها .

(ب) اقرأ القسم بعناية كى تفهمه فهماً جيداً ، ثم حاول أن تتذكر كل ما يمكنك تذكّره . هل تذكرت القدر ا لكافى ؟ هل تمكنت من تعبئة بيانات جميع الفروع للدلالة على تعلّمك بقدر كافٍ من القسم؟

إن لم يكن الأمر كذلك ، فأعد قراءة القسم ، واسترجع ما تتذكره من المعلومات ، ثم قم بتكرار ذلك حتى يتم الوفاء بغرضك .

(٥) راجع القسم كاملاً ، وحاول النظر إلى المادة بكل أجزائها الصغيرة ، التى درستها مجتمعة.

لا تقرأ من أجل التذكّر

تتمثل المشكلة التى تواجه الطلبة ، عندما يتعلمون هذه التقنيات في أول الأمر فى تعلم القراءة دائماً من أجل الفهم . لا تقرأ بهدف تذكّر ما تقرأه ، وإذا قمت بذلك ، فإن شيئاً غريباً سوف يحدث ... إنك لن تتذكر بالقدر الذى يمكنك إذا ما كانت قراءتك من أجل الفهم . قد يبدو الأمر ، وكأنك تجمع التفاح أثناء قيامك بالقراءة من أجل التذكر . إنك تجمع القليل بينما تصل إلى ما هو أكثر ، حيث يسقط منك بعض ما تتوصل إليه ، وهكذا بالنسبة لفهم بنية المادة ، وملاحظة توافق جميع أجزائها .

عندما يحدث ذلك ، فإنك تتعلم ، وتصبح قادراً على تذكر الكثير مما قرأت.

وفى التمرين التالى يجب عليك تطبيق هذه التقنيات على قطعة بسيطة للغاية من كتاب يُدرّس بالصف الخامس الابتدائى ، إننى أود أن تبدأ بهذا المستوى ، حتى يمكنك فهم التقنيات فهماً كاملاً ، وبعدها ستكون على استعداد لتطبيق هذه التقنيات على ما تقرأ من مواد .

التمرين رقم : ٣٩

المواد: ورقة ، وقلم رصاص ، أو برنامج معالجة النصوص بجهاز الكمبيوتر الشخصى .

١- أنت مطالب بقراءة الفصل بعنوان "الهواء الجوى" من كتاب مدرسى عن العلوم الفيزيائية ، وفى اليوم التالى ستواجه اختباراً مكوناً من خمسة أسئلة .

يتحدد غرضك فى القراءة من أجل دراسة الفصل جيدا ، وبشكل يكفى لاجتياز الاختبار بنجاح.

٢- قم بمعاينة المادة المطلوب قراءتها ، وقرر طريقة تقسيمها إلى أقسام بحيث يتم قراءتها للدراسة بحسب *الوفاء بالغرض.*

٣- قم بإعداد نموذج من نماذج التذكر ، وخصص فرعا لكل قسم من الأقسام التى تناولها الكاتب، *وبالإضافة إلى ذلك ، اصنع فروعا أكثر كى توضح إلى أى مدى حددت ما يمكنك تذكره من كل قسم وفاء لغرضك.*

٤- مع القراءة قسما بعد قسم ، كون أولا فكرة مبدئية ،ثم تذكر الفكرة بكلمات من عندك ، وقم بعد ذلك بقراءة المادة ، وتذكرها بكلمات خاصة حتى تنتهى من تعبئة البيانات على جميع الفروع السابقة (التحديد على نموذج التذكر).

٥- عندما تنتهى من التعامل مع القسم بأكمله ، قم بمراجعته بسرعة .

تنبيه : بعد الانتهاء من إعداد نموذج التذكر عليك أن ترى بسرعة مدى ما أمكنك تعبئته من بيانات عن طريق تكوين الفكرة المبدئية ، والتذكر ، ثم القراءة ، وإعادة القراءة لكل قسم من الأقسام .

إن هذا هو ما يجعل الدراسة نوعا من الرياضة الذهنية . يعد تحديد غرضك أصعب هذه الأجزاء ، وكذلك تقسيم المادة ، ثم تصبح "الدراسة" نوعا من المهارات التى تتقنها بعد ذلك بشكل أفضل شيئا فشيئا .

"الهواء الجوى"

هل تستطيع رؤية الهواء؟

ما الذى تعرفه عن ذلك المحيط من الهواء الجوى الذى تعيش فيه ؟ هل تتنفسه؟ هل يمكنك الرؤية من خلاله ؟ هل تحس به عندما يتحرك ؟ إن الإجابة على ذلك هى نعم ، ولكن من الصعب رسم صورة لشئ لا تستطيع

رؤيته ، كذلك من الصعب أن تؤمن بشئ كحقيقة ، إن لم تستطع رؤيته ، ولسه . هل هناك طرقاً يمكنها توضيح أن الهواء حقيقى ؟

هل يحتل الهواء مكاناً؟

يمكنك أن تحاول تقليب كوب من أعلى إلى أسفل ، والعكس مع دفعه إلى أسفل داخل وعاءٍ من الماء.

يوجد شئ ما يمنع الماء من الدخول إلى الكوب ليملأه ... أليس كذلك؟ قد تظن أن الكوب كان فارغاً ، نظراً لعدم وجود شئ ما فيه يصلح للشرب ، ولكنه كان مليئاً . لقد كان الكوب مملوءًا بالهواء إن الأشياء الحقيقة تحتل مكاناً. لا يمكن لكل من الماء ،والهواء أن يحتلا فراغ الكوب الواحد ، تماماً كما لا يمكن لك ، وصديقك أن تلبسا نفس الملابس في وقت واحد . إن الماء لا يمكنه الدخول إلى الكوب ، ما لم تقم بإمالته إلى أحد الجانبين، بحيث تسمح للهواء بالخروج منه .

هل الهواء حقيقى؟

بعد ذلك عليك ، أن تحاول نفخ بالون ، وعندما تضغط على البالون المنفوخ ، فما الذى تحس به داخله؟ إن الشئ الوحيد الذى أدخلته إلى البالون هو الهواء ، إذن ، فالذى تشعر به لابد وأن يكون هو ذلك الهواء ، فإذا شعرت بالهواء فإنه يكون موجوداً . إذن فالهواء شئ حقيقى .

هل تستطيع أن تضغط الهواء

أنت تضغط الهواء فى كل مرة تستخدم فيها منفاخاً لنفخ كرة السلة ، وإذا ما وضعت إصبعك عند نهاية المنفاخ ، فمن الصعب أن تدفع المقبض ، وإن كان بالإمكان دفعه جزئياً .

هل الهواء ثقيل الوزن؟

ما وزن الهواء؟ يتوقف هذا على وقت ، ومكان قياسك لهذا الوزن . قد يكون وزن الهواء فى غرفة الجلوس لديك معادلاً لوزنك .

وفى هذه اللحظة ذاتها يوجد عمود من الهواء يضغط على رأسك ، وكتفيك ، والذى يمتد ارتفاعه إلى مئات الأميال ، ويزن هذا العمود مئات الأرطال . كيف يمكنك تحمّل هذا الوزن؟ لا يمكنك تحمُّل وزن هذا العمود بتاتاً، ما لم يكن هناك ضغط من الهواء داخل جسمك فى الاتجاه المضاد ، والتجربة التالية تصف هذه الفكرة .

هل للهواء ضغط فى جميع الاتجاهات ؟

اطلب من شخص ما أن يمسك بقطعة من الورق بكلتا يديه ، والآن اضغط بإصبعك على أحد جانبى الورقة إنك بذلك تُحدث ثقباً فى الورقة . خذ قطعة ورق أخرى وفى هذه المرة استخدم إصبعاً من كلا اليدين ،ثم اضغط على نفس الموضع من كلا جانبى الورقة . لن يحدث شئ .

هناك ضغط متساو على كلا جانبى الورقة ، وأيضاً فإن ضغط الهواء داخل جسمك مساو لضغط عمود الهواء الذى يضغط على رأسك ، وكتفيك .

هل تستطيع الضغط على الماء ؟

يضغط عمود الهواء الطويل إلى أسفل على رأسك ، بنفس الطريقة التى يتم بها على الغَّواص فى عمق البحر ، ولكن هناك شيئاً مختلفاً بين هذين العمودين .

إنك لا تستطيع أن تضغط على الماء.

ما الذى فعلته ؟ إن الطريقة التى تمكِّننى من تحديد الغرض لمثل هذه القراءة الدراسية يمكن أن تبين وجود سبعة أقسام فى هذا الفصل ، ولمعرفتى بأننى سأُواجَهُ باختبار يتكون من خمسة أسئلة ، فإننى سأتأكد من احتمال وجود سؤال عن كل واحد من الخمسة أقسام من هذه الأقسام السبعة ، وهذا يعنى أنه يتعين علىّ معرفة النقطة الرئيسية فى كل قسم على الأقل ، ولكى أضمن السلامة ، فيجب علىّ أن أعرف نقطتين على الأقل من كل قسم من تلك الأقسام السبعة ،ولكن بما أن بعض الأقسام قصيرة للغاية ، فإننى سأعدُ هذا الاتجاه ، بحيث أتعلَّم ثلاث نقاط عن كل جزء طويل ، وأكتفى بتعلم نقطة واحدة عن كل جزء قصير ، ولهذا فإن نموذج التذكر المفترض الذى أقوم بإعداده لابد أن يكون مثل الشكل رقم ١٧ .

وتصبح الخطوة الأخيرة هى ملء الفراغات عن طريق تكوين الفكرة المبدئية ، والتذكر ، ثم القراءة ،وإعادة القراءة قسماً بعد قسم ، حتى الانتهاء من كل ذلك تماماً .

ربما ستجد أن العمل بمبدأ "البداية، والنهاية ، والأجزاء الوسطى" BEM

.(Beginnings, End & Middles)

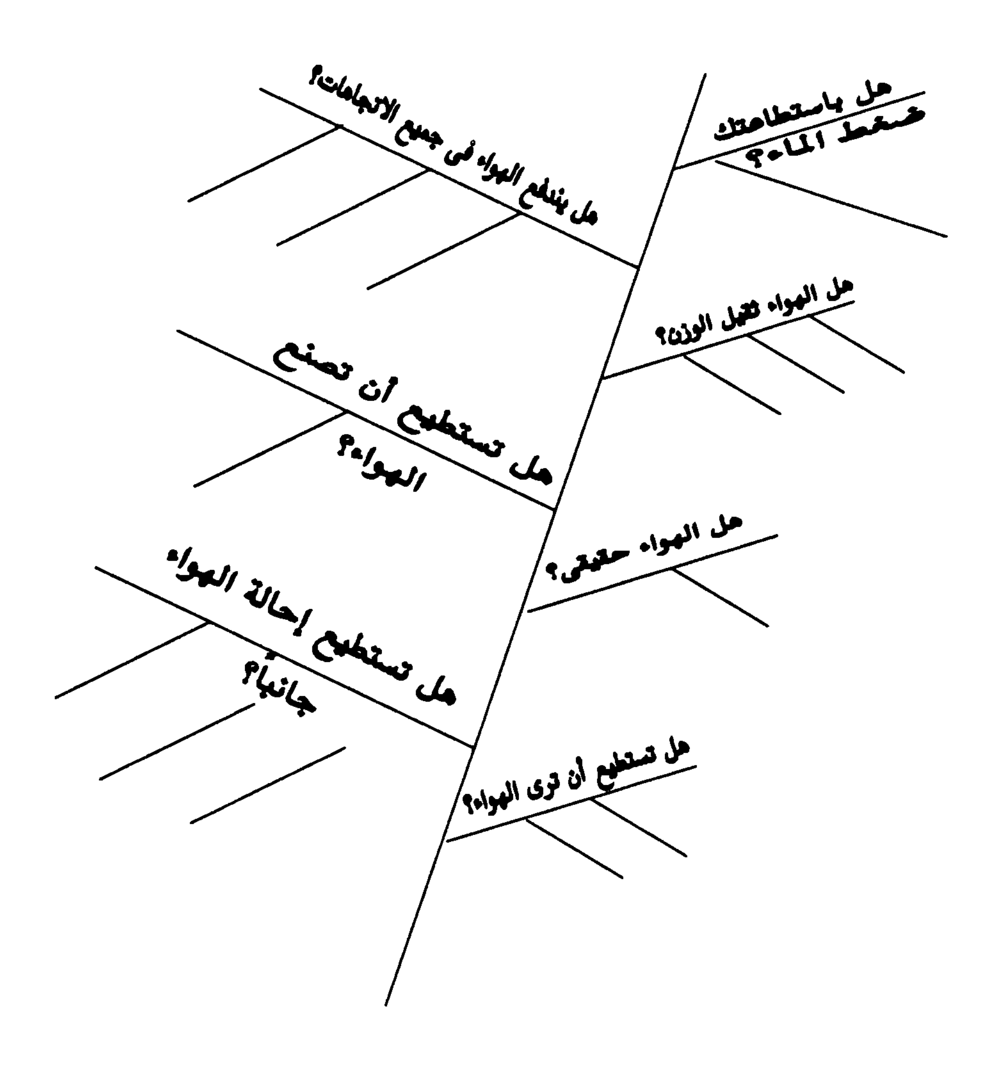
يمكن أن يساعدك كثيراً . ويعود ذلك إلى ميلنا لتذكُّر "البدايات كأفضل الأشياء ، وبعد ذلك نتذكَّر "النهاية" بينما تترد الذاكرة فى أول الأمر بشأن الأجزاء الوسطى .

وعند معرفتك لهذا يجب أن تعطى اهتماماً خاصاً للأجزاء الوسطى من الأشياء التى تتعلمها ، وعليك التأكد من أنك تستغرق وقتاً فى قراءتها ، وتذكُّرها .

تصلح هذه الطريقة للتطبيق على أى شئ ترغب فى معرفته ، ربما تقرأ فصلاً من الفصول لمجرد اكتشاف شئ ما ، أو شيئين فى الوقت الذى يحتمل فيه أن تفيدك عملية تكوين فكرة مبدئية عن هذا الفصل بكل شئ تريد معرفته ، أو ربما تقرأ مقالاً فى إحدى المجلات لمجرد الاستمتاع بالقراءة ، وإذا بك تصادفك نقطة تكون بحاجة إلى تذكُّرها ، ولكن إن لم يكن باستطاعتك استرجاع الأشياء ، فلن تظل تحتفظ بها فى ذاكرتك طويلاً .



الشكل رقم ١٧ نموذج للتذكر خاص بالهواء الجوى



٢٨

أوجد نماذج بصرية لمساعدتك على التذكــر

إذا كنت مهتماً بتذكر المعلومات ، والحفاظ عليها لفترة طويلة مـن الزمـن ، فـهناك خطـوة أخـرى فـى طـرق القراءة ، والدراسة والتذكر ينبغى القيـام بـهـا . حتـى هـذه اللحظـة انحصـر اهتمامنـا بـالقراءة المتأنيـة فـى تعلـم المعلومات التى يجب علينا قراءتها . فى هذا الفصل سوف نتناول كيفية الاحتفاظ بالمعلومات لفـترات طويلـة مـن الوقت (أكثر من يوم ، أو ما شابه) مستخدمين نماذج جديدة فى التذكر .

حتى الآن ، كان أساس عملنا هو نموذج واحد من أنماط التذكر ، بغـرض تحقيـق هـدف واحـد ، كمـا كـان نموذج التذكر المستخدم هو التذكر باستخدام الخط المائل ، وكان هدفه استدعاء المعلومات المرجعيــة التـى قرأناهـا لتونا ، وهذه الخطوة فى حد ذاتها تعد من أهم الأشياء التى ستتعلمها من هذا الكتاب فى كل مرة تقرأه ، مثلمـا فعلت مع تدريبات هذا الكتاب ، حيث تحاول متابعتها مستخدماً نموذج لكـى تزيـد مـن كفـاءتك فـى القـراءة، وتزيد فرصك فى تذكر المزيد من المعلومات لفترة أطول ، وتصبح رائعة .

غالباً ما يتملكنى شعور بأنه إذا تمكن الطالب من تعلم كيفية الاستعانة بيده / بيدها كمحدد لسرعة القـراءة ، والقيام بالتذكر بعد القراءة إذا أراد الدراسة ، فإن هذه النتيجة تستحق كل ما صُرِفَ على هذا الكتاب من مـال ، ووقت للتدريب ، والممارسة . بهاتين المهارتين تستطيع القراءة بسرعة ، وضعف سرعتك السابقة ،وبكفـاءة تفـوق كفاءتك السابقة بمرتين ،إذا أردت ذلك .

قيمة التذكر فى مقابل إعداد تلخيص موجز

إن نموذج التذكر البصرى مفيد فى تذكر المعلومات ، لأنه يمدك بأداة بصرية ، بالإضافـة إلى المعلومـات الشـفهية التى تحفظها فى ذاكرتك .إن نموذج التذكر عبارة عن وسائل بصرية لتصوُّر كل من ترتيب المعلومـات الشـفهية ، والعلاقات (الروابط) بينها ، كما أنها وسيلة أكثر فعالية إذا أردت كتابة المعلومات ، كذلك فإن التخطيط الموجـز ليس له ما للنموذج البصرى من مزايا .

من المحتمل أن ينتهى الأمر إلى فوضى عندما تستخدم نموذج التذكر ، وهذه هى حقيقة ما يكون عليه الأمر، لأنك بشكل ما تقوم بالتدرب على ما تحاول تعلمه من معلومات ،وهذه النماذج غالباً مـا تكـون مسـببة للفوضـى، وهذا بالطبع يتناقض مع مالها من قيمة كبيرة فى تدعيم ، وتعزيز كفاءتك فى القراءة .

اتخاذ الخطوة الثانية

إذا رغبت فى تذكر معلومات لفترة طويلة – أكثر من عدة أيام – فقد أتممت فى الوقت نفسه الخطوات الأولى من القراءة ، والتذكر (الاسترجاع) ، فأنت الآن مستعد للخطوة التالية ، وفى المرحلة الثانية تقوم بالتعرف على نموذجك الاسترجاعى ، الذى قمت ببنائه دون الاستعانة بالكتاب ، وطالما أن الهدف هو الاسترجاع ، والتذكر لفترة أطول ، فمن الأفضل أن تكون مبدعاً مع هذه المعلومات قدر استطاعتك . الخطوة الأولى فى إعادة ترتيب النظام الاسترجاعى ، وفى تطوير ترتيب مبدع (حاول ألا تستخدم ترتيب المؤلف إن استطعت) هى استخدام شكل مختلف من أشكال الاسترجاع .

كلما أبدعت فى التعامل مع المعلومات ، كلما زادت قدرتك على تعلمها ، وحفظها ، وتذكرها لفترة طويلة، وهذا أمر يسهل إثباته . عليك محاولة تنظيم ، وترتيب نمطك الاسترجاعى الذى يتّسم بالفوضى بواسطة : (١) التخلص من أى شئ تراه الآن غير ضرورى ، (٢) القيام بعمل روابط جديدة للمعلومات التى استخلصتها من الكتاب ، (٣) محاولة وضعها بترتيب مبتكر فى نمط جديد خاص بك .

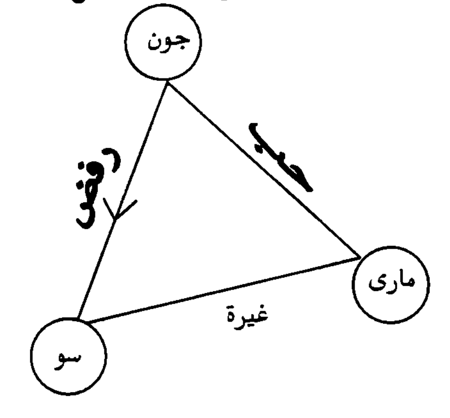
إن نماذج التذكر قد تختلف

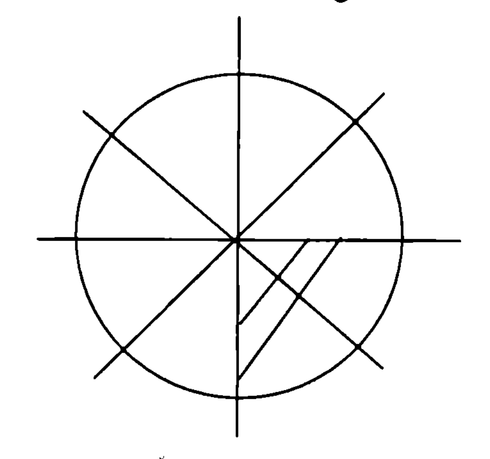
هناك العديد من النماذج التى تستخدم عموماً ، بجانب نموذج التذكر المستعين بالخط المائل .

إن النموذج الدائرى يمكن أن يكون مفيداً جداً عند استخدامه مع بعض المعلومات مثل الأدب . يشرح شكل ١٨ أسلوبين مختلفين لاستخدام هذا النموذج.

فى النمط الأول ، ترتبط الشخصيات بعلاقات بينها ، ويمثل هذا النموذج

شكل ١٨ مثالين على نمط الاسترجاع الدائري.

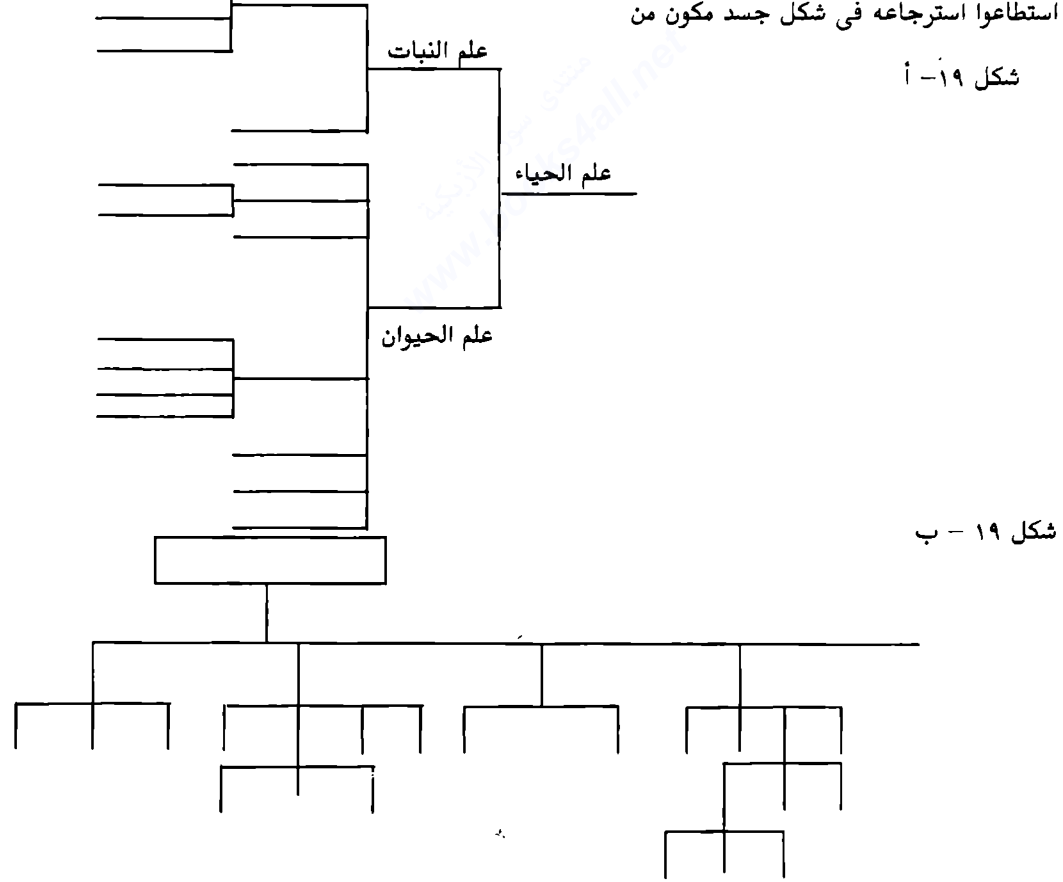




لكى يكون الأكثر نفعاً مع الأعمال الأدبيـة ، ويمكنـك وضـع المعلومـات الوثيقـة الصلـة بـالموضوع (*إلى حيث مكانها*) من الخطوط المختلفة . يُمثل النموذج الثانى شكل شمس ، أو هدف ، وربما حتـى فطيرة ، وهـى غالبـاً أكثر نفعاً مع الأعمال غير الأدبية .

قد تكون أكثر ألفة بالنموذج التخطيطى عن غيره ، وتمثل خريطة التدفق شكلاً مـن أشـكالها ، وفـى بعـض الأحيان يستخدم الشكل الهرمى فى فصول اللغة الإنجليزية لشرح وبيان بناء الفقرة ، ويتضح ذلك بشكل أكبر فى الموضوعات العلمية ، وأى مجالات تجارية ، أو مهنية حيث تنتقل المادة العلمية مـن فكـرة إلى أخـرى بتسلسـل منطقي . فى شكل ١٩–أ ، ١٩–ب ، هناك مثالان يوضحان النماذج .

بعض الأشخاص يستمتعون بتجربة تصور نمط ما ، والذى يعد تمثيلاً ، وبياناً لبعـض العنـاصر المترابطـة مـن المعلومات . لقد رأيت بنفسى طلبة استرجعوا أجزاءً مختلفة من عمـل كلاسـيكى مثـل رحـلات جلفـار ، وكـانت صورة لجلفار ، وهو مقيد من قبل الأقزام ، والذى كان – بطبيعة الحال – مليئاً بالكلمـات ، والعبـارات حيـث استطاعوا استرجاعه فى شكل جسد مكون من



شكل ١٩– أ

شكل ١٩ – ب

كلمات تصور المعلومات من كتاب مدرسي هندسي . هناك فـى شـكل ٢٠-أ و ٢٠-ب مثـالان مألوفـان ، قـد يعطيانك فكرة جيدة إذا كنت تهتم باستخدامه .

من النوع الأخير أداتك الخاصة ، هو نوع من النماذج العشوائية ، وهذا هو أفضلها ، لأنها تتيـح لـك مجـالاً لتبدع أكثر ، وكلما زاد إبداعك فى ما يتعلق بالمعلومات ، كلما زادت قابليتك لتذكرها .

عادة يتم تطوير نمط الاسترجاع فى مرحلتـين واضحتـين . أولاً ، قـد يسـتخدم الاسـترجاع باسـتخدام الخـط المائل، وإذا كان ممكناً؛ فسوف تستخدم ترتيب المؤلف على سبيل المثال ، انظر إلى القطعة التالية :

التزلج : رياضة للجميع

إن التزلج رياضة تحمل بالفعل شيئاً خاصاً لكل فرد . ينظر معظم الناس إلى هذه الرياضـة باعتبارهـا الـتزلج علـى المنحدرات ، أو فى جبال الألب ، ولكن هناك أيضاً التزلج لمسافات طويلة ، وهو شئ يختلف تماماً عن النوعـين السابقين . يعد كلا النوعين رياضة جيدة باعتبارها محفِّزة ، كما أن كلاً منهما يسهل تعلمه لأولئك الذين يميلون للرياضة.

شكل ٢٠ أ

خذ كوباً من الدقيق

اضف ثلاث ملاعق كبيرة من الزبد

اخلط المقادير السابقة بالماء

اجعل منها شكلا يشبه الكرة

ثم بغدد العجين

إلخ

شكل ٢٠ ب

التزلج فى جبال الألب

إن التزلج فى جبال الألب هو الصورة التى يتخيلها معظم الناس ، وهو الانزلاق من أعلى إلى أسفله بواسطة لوحين ترتديهما فى قدمك لتيسير هذا الانزلاق . إذا قضيت بعض الوقت فى تعلمها ؛ فستجدها خبرة مثيرة للغاية ، وغالباً يحتاج الأفراد إلى دروس تمتد لعدة أيام ، والحق أنه من الممكن تحقيق سرعات عالية طالما أنك تستمتع بتنوع تضاريس منطقة التزلج ، كما أن الأنواع المختلفة من الثلج توفر لك خبرات مختلفة .

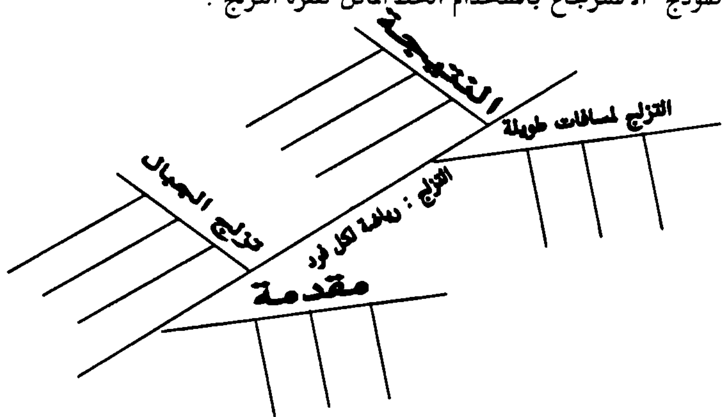
التزلج لمسافات طويلة

قريباً حدث أن صار التزلج لمسافات طويلة رائجاً كرياضة ما ، فرغم ارتدائك للوحى التزلج قى قدميك لكى يسهل الانزلاق على سطح الثلج ، إلا أن الهدف الأساسى هنا هو الترحال - عبر الأراضى المسطحة - ،وليس الانحدار من أعلى التلال . هناك حرية كبيرة لاستكشاف بقع جيدة ، كما أنه لا يحتاج إلى الكثير من التعليم . حسبك نصف ساعة ، فلن تحتاج لأكثر منها ، لأن هذا النوع يشبه المشى فى المقام الأول . إن من يهوى النزهات الخلوية ، سوف يستمتع بأحد أنواع التزلج ، فكلا النوعين يعد رياضة يُستمتع بها فى كل الأعمار ، بل إن الحقيقة أن عائلة كاملة قد تستمتع بممارسته ، وقد لا ترغب فى ممارسة هذه الرياضة على الجبال ، ولو أنك فى السبعين ، فلابد أنك ستستمتع بتعلم ، وممارسة التزلج لمسافات طويلة ، إنه على وجه الخصوص رياضة الجميع .

إن محاولة استخدام ترتيب الكاتب ينتج عنه نموذج التذكر الموضح فى شكل ٢١ .

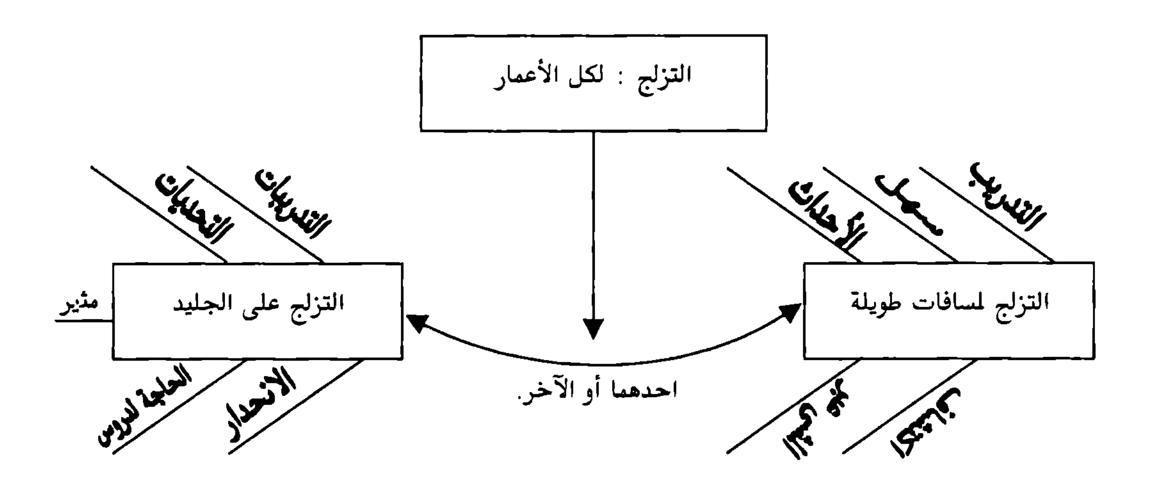
باستخدام هذا النموذج تستطيع البدء فى الاستعراض ، والتذكر ، ثم القراءة ،والتذكر .

شكل ٢١-أ نموذج الاسترجاع باستخدام الخط المائل لفقرة التزلج .



يعمل هذا النموذج كورقة عمل لتعلم المعلومات عن طريق القراءة ، والقيام بعملية تغذية مرجعية لهـا بتذكرهـا كتابة فى الخطوة الثانية ، فعليك القيام بتطوير نموذج التذكر .

شكل ٢٢-أ نموذج تذكر عشوائى لفقرة التزلج.



الخاص بك لاسترجاع المعلومات ، وهو شئ مختلف تماماً كما أنـه ملـئ بـالإبداع ، ويمثـل شـكل ٢٢ نفـس المعلومات بعد أن أعيد ترتيبها فى نموذج تذكر عشوائى .

وليس بالضرورة أن يكون هذا هو النموذج الصحيح للأداء ، لأنه لا يوجد شئ صحيح ،وشئ خاطئ ، فأفضل الطرق دوماً هى طريقتك ، لأنك إذا رتبت الأمور بطريقتك الخاصة ؛ فستتذكرها بكمٍ كبيرٍ ولمدة أطول .

تدريب رقم : ٤٠

الأدوات المستخدمة : *قلم رصاص ، أوراق،*

نموذجك الاسترجاعى المستخدم فى تدريب ٣٩ .

١- استخدم فقط نموذجك الاسترجاعى (دون إعادة قراءة القطعة) ثم أعد ترتيبه عن طريق وضعه فـى شـكل جيد غير ذلك النمط الذي يستخدم الخط المـائل ، ٢- حـاول إيجـاد روابـط مختلفـة ، أو جديـدة بـين

المعلومات ، ٣- أسقِط أى شئ لم يعد يبدو مهماً ، متضمناً الكلمات الإضافية التي لم تعد ضرورية لك لتذكر المعلومات .

٢- عندما تنتهى من نموذج التذكر الجديد ، خذ ورقة جديدة - ، ودون الرجوع لأى من النموذجين السابقين - حاول إعادة وضع نموذج تذكر جديد : أولاً قم بتذكر خطوط نموذج الاسترجاع ، وارسمها ، ثم املأها بالمعلومات الشفهية قدر ما تستطيع .

٣- عندما تنتهى ،راجع نموذج الاسترجاع الجديد الذى قمت به ،وقارنه بالذى حاولت وضعه ، وانظر إلى مقدار المعلومات التى نجحت فى تذكرها .

هذا التدريب يعد ذو أهمية كبيرة للدارسين لسببين : الأول هو أنهم يفاجئون بقدرتهم على تذكر الكثير (غالباً ١٠٠٪) ، والثانى هو أن "تعلم" المعلومات كان ممتعاً ، وتم دون مجهود يذكر .

إذا حدثت أى مشاكل فى الاسترجاع ؛ فالسبب بسيط جداً ، وأغلب الظن أنك لم تكن مبتكراً بدرجة كافية عند قيامك بعملية إعادة ترتيب النموذج الأول . تأكد من استخدام الخطوط لوضع كل معلومة عليها ، لأن هذه الخطوط هى ما تُوجِد النموذج البصرى . تأكد من محاولة ترتيب ما لديك من مواد ، وحاول رسم روابط جديدة بينها ، إن كان هذا ممكناً . حتى إن لم يحالفك الحظ فى إيجاد شكل جديد للترتيب ، فإن محاولتك لفعل ذلك هى ما تزود ذاكرتك "بمادة لاصقة" .

فى الفصل التالي ، سوف نستكشف معاً طرقاً جديدة لزيادة كفاءتك فى تذكر ما قرأت ، كما ستكتشف سبلاً جديدة لتنظيم نماذج استرجاع ، ولكن قم أولاً بأداء كم جيد من التدريبات.

عد إلى صفحة ١٧٧ لأداء التدريبات كي تنهي عمل اليوم.

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الخامس الفصل ٢٤ لإتمام أعمال اليوم.

٢٩

تذكر معظم ما قرأت باتباع هذه التقنيات التى أثبتت نجاحها

معظم الناس لا يستطيعون تذكُر شئ من قراءاتهم ، لأنهم لم يضعوا فى أذهانهم أن يتذكروه وقت الحاجة إليه . هذا الوقت هو الذى تواجه فيه المعلومة ، وفيه أيضاً يحاول معظم الناس أن يتذكروا شيئاً ،ولكنهم لم يستطيعوا تذكره .

وابسط مثال على ذلك هو عندما لا يستطيع الشخص تذكر الاسماء ، فيقرر محاولته لكى يتذكر اسم شخص ما ، ويحاول أن يسترجعه ، والوقت الذى تقرره لذلك هو الذى يتم فيه تقديمك لهذا الشخص ، ويحدث هذا عندما تجد نفسك تكرر اسم هذا الشخص ، الذى تقدمت إليه بداخلك ، وتحاول إيجاد طريقة ما كى تنطق اسمه، ولو مرة بصوت مرتفع ، أثناء حديثك معه ، فمثلاً أن تقول فقط ، "كان من الممتع الحديث معك يا لينور" "أو" كيف تتهجى اسمك يا سيد زايتجيست ؟"

ويمكن تطبيق نفس هذه الوسيلة كى تتذكر بها الأسماء أثناء تذكُرك لما قرأته ، ولكى تتذكره ، وبكفاءة ، عليك أن تقرر ذلك قبل ممارستك القراءة ، ويتطلب منك هذا أن تكون انتقائياً ، وسيكون ذلك مضحكاً، وهو أن تتذكر ما سوف تقرأ *قبل* أن تبدأ القراءة .

وأكاد أجزم أن أقوى ذاكرة ستجد صعوبة فى محاولة استرجاع كتاب كامل - بالإضافة إلى - من ذا الذى يعبأ بذلك؟

الخطوات الثلاث لتحسين الذاكرة

إليك الخطوات الثلاث الأساسية لتحسين مهاراتك الاسترجاعية ، وقدرتك على التذكر : أولاً عليك أن تتعلم كيف تقرر أنك ستتذكر شيئاً، وتختار ما ترغب فى تذكره ، وهذا بالطبع يتوافق مع تحديد هدفك .

التنظيم بإبداع

بمجرد علمك بما تنوى تذكره ، فالخطوة الثانية هى التنظيم بإبداع. يكون من السهل عليك استرجاع هذه المعلومات سواء عثرت عليها فى المكتبة ، أو فى عقلك ، حيث كانت مفهرسة ، ومنظمة ، ومرتبة جيداً.

فى ترتيب المعلومات يجب أن تعرف أولاً ، "عما تكون" ، فهذا يؤسس النقطة الرئيسية ، والموضوع الأساسى ، فلو كانت فى مجال الملفات ، فأين يمكنك وضعها .

ثانياً: إذا كان لديك سلسلة من النقاط التى ينبغى إتمامها ، فمن المهم جداً أن تختبرها ، ومن الصعب أن تتذكر القليل من المواد الموجودة فى هذه "الفئة" ، وتذكُر أربعة ، أو خمسة بنود فقط يكفى ، وإن كان لديك أحد عشر "بنداً" مثلاً ، فعليك إيجاد وسيلة لتقسيمهم ، فهناك دائماً طرق لتقسيم تلك البنود ، حتى لو كان ذلك عن طريق ترتيبهم أبجدياً ، أو عددياً .

وتعد قائمة المشتراوات أفضل مثال على ذلك ، فالقائمة المكونة من تسعة عشر بنداً ، أو أكثر ستجد صعوبة فى تذكرها :

تونة معلبة	قنبيط	لحم مسلوق
لبن	شرائح من الضلوع	صابون غسيل
	حقائب بلاستيكية	منظف للزجاج
البازلاء	أيس كريم بالشيكولاتة	بيض
برجر	منظف	عصير برتقال
زبدة		
فول أخضر		
دجاج	شرائح السمك	

ولكن إذا قمت بتنظيم الفئات ، وترتيب القائمة ، فلن يكون فى الأمر معجزة :

الألبان	الخضروات	أسماك
لبن	البازلاء	تونة معلبة
زبدة	الفول الأخضر	شرائح السمك
بيض	قنبيط	

المجمدات	متنوعات	اللحم
عصير برتقال	حقائب بلاستيكية	برجر
أيس كريم بالشيكولاتة	منظف	شرائح من الضلوع
	صابون غسيل	لحم مسلوق
	منظف للزجاج	دجاج

وليست هذه بالطبع الطريقة الوحيدة التى يمكن اتباعها ، فيمكن أن يكون الأيس كريم تحت الألبان ، ويمكن أن يكون اللبن ، وعصير البرتقال تحت فئة تسمى "المشروبات" ، المهم هو أن هناك قائمة طويلة تم ترتيبها ، وقُسِّمت إلى أقسام يمكن تدبرها ، فعندما تريد تذكر معلومة قد قرأتها ، فعليك بالآتى .

(١) ما هو الشئ الذى تريد أن تتذكره ، و (٢) تقوم بترتيبه .

وإذا استخدمت أسلوب القراءة المقدم سابقاً ، فبالتأكيد سيساعدك على التنظيم ، وستجد أن التمهيد للقراءة السريعة يعينك على معرفة ما يدور بالكتاب ، ووضع بعض النقاط الرئيسية ، ولعل القراءة نفسها ، وكذلك إعادتها يساعدانك على كشف المزيد ، وأيضاً على التأكد مما قرأت .

اربط بين المعلومات بصورة مثيرة

الخطوة الثالثة كى تتذكر المعلومات هى معرفة كيفية الربط بين المعلومات التى اكتسبتها الآن بالقراءة ، وبين ما عرفته مسبقاً ، وتعد هذه الخطوة هى الأهم على الإطلاق ، فكلما تمكنت من الربط بين ما قرأت ، وما أنت على علم مسبق به ، وما هو مهم بالنسبة لك كلما تيسر تذكره.

والمثال التقليدى لتطبيق ذلك ، هو أن تسأل أحداً ما عما كان يفعل ، (أو تفعل) فى أى يوم بصورة عشوائية مثلاً يوم ١١ مارس ١٩٩٦ . إن فرص التذكر هنا ضئيلة جداً ، إلا إذا تصادف ، وكان هذا اليوم عيد ميلاد أحدهم، أو تاريخ مميز لهم ، ولكن إذا سألت عن يوم مميز فى التاريخ مثل يوم اغتيال الرئيس كيندى ، أو عند محاولة اغتيال رولاند ريجان ، فستجد سيلاً من الذكريات ينهال عليهم ، فإذا ربطت بين معلومة ما بحدث ، أو شئ ذى معنى ، فسيعينك كثيراً على التذكر فى الواقع ، وكلما كانت المعلومة لها دلالة ، كلما سهل عليك تذكرها.

قم بعمل مقارنة وتباين

هذه الطريقة هى التى تبدأ فى ربط المعلومات عن طريق المقارنة ، أو التباين بما تعرفه ، وربطها بتجربة مررت بها مسبقاً ، فإذا أردت أن تتذكر اسماً ما بطريقة تكراره لنفسك ، أو ترديده بصوت مرتفع ، أو بطريقة المقارنة، والتباين ، فاسأل نفسك هل اسم "جان دو" يذكرك بأى "جان" عرفتها من قبل ، ربما لا ، وربما لم تعرف من قبل أى "جان" هل "جان" تذكرك بأى شئ آخر ؟ هل هى نحيفة مثل شقيقتك ؟ هل ترتدى نفس الألوان التى ترتديها عمتك ؟ هل رأسها مستديرة مثل العم هارى ؟ كل ذلك بطريقة يمكنك الاحتفاظ بها فى ذاكرتك ، بإجراء بعض المقارنات ،والتباين .

إليك بعض الحيل "للتسجيل"

تذكر الفقرة التى اقتبستها من العالم النفسى "ويليام جيمس" ، فتحسين الذاكرة يتضمن تحسين ما "سجلته" من معلومات (مثلما تلقيتها بواسطة التضمين) ، وهذا بالطبع يؤثر على تقنيات القراءة من أجل الاستذكار ، ولكن حيل "تسجيل" المعلومات تفيد عندما تجنب المعلومة التى تريد أن تتعلمها ، فستخرجها من الكتاب ، وتضعها فى جانب التذكير ، وتكون الآن مستعداً لترتيبها .

بالتأكيد سيكون من السهل أن تتذكر البنود بصورة عشوائية ، وبكميات كبيرة ، لذلك عندما تقوم بالتقسيم إلى مجموعة من البنود ، فمن الأفضل تقسيمها إلى مجموعات كبيرة ثلاثية ، أو خماسية وهكذا . أيضا من الصعب أن تتذكر سبعة بنود فى الفئة الواحدة ، فالخمسة أكثر سهولة ، وبالتالى إن كان لديك أكثر من خمسة بنود فى القائمة ، فحاول أن تجد وسيلة ما لتقسيمها ، تلك قاعدة عامة .

إن طريقة السرد تساعد فى عملية التذكير ، ويستغرق الأمر حوالى ثانية للقيام بهذا الجزء من ترتيب التقنيات، فعلى سبيل المثال ، إذا كان لديك فرع فى أسلوب التذكير يبدأ بـ "طرق للقيام بشئ أو بآخر" ، فتأكد من إحصاء عدد الطرق ، وقم بإضافتها إلى عنوانك ، وعندما تحاول أن تتذكر عددها ، فسيكون من السهل عليك استرجاعه ، وبالتالى عليك أن تتذكر رابطة واحد فقط تربطك بما تريد أن تتذكره .

أساليب تقوية الذاكرة مفيدة ، وكمثال لذلك هناك أساليب التذكير المنظمة جيدا . إنها أسلوب لنظام تذكر المعلومات ، وسيكون بها القليل من المعلومات . يمكن أيضا التذكر عن طريق السجع ، فمثلا ، وثلاثون يوما فى سبتمبر ، أبريل ، يونيو ، ونوفمبر ، / والباقى ٣١ يوما ما عدا "فالسجع يساعدك على أن تتذكر المعلومة ، ولكنه فى حد ذاته ليس له صلة بالمعلومة .

تعد أساليب تقوية الذاكرة هى مقومات الذاكرة القوية ، وقيمة جذور التذكير تأتى من واقع أنها تتطور ببراعة، وتصبح وسيلة ، ومن المهم بالنسبة لك أن أفضل أنواع الذاكرة هى التى تخلقها بنفسك ، فالإبداع ، والابتكار يسعيان لترتيب المعلومات التى بذاكرتك ، مما يساعدك على أن تتذكرها بسهولة ، وهذه أفضل من أى وسيلة أخرى.

والسبب الرئيسى لإعادة ترتيب أساليب التذكير إلى أسلوب واحد يجعلك أكثر إبداعا للمعلومات ، وهناك مثال ، وهو محاولتك لترتيب نظام ملفات المراسلة فى جهاز الكمبيوتر الخاص بك : فلديك ملفات فى كل منها مكان لكل شخص كتب لك خطابا ، على سبيل المثال هناك ملف للسيد براون وملف للسيدة كلارك، وملف للسيدة دافيز ،وهكذا .

عليك إعادة ترتيب هذا النظام عن طريق تنظيم المعلومات وفقا للتاريخ الذى كتبت فيه ، فهناك خطابات بتاريخ ٢٨ مارس ، وهناك خطابات بتاريخ ٢٩ مارس ، إلخ .

وبهذه الأفكار الجديدة ، والمرتبة فى ذهنك طبقاً لهذا التمرين ، فاتَّبع أسلوب التعلم من خلاله ، وركز أكثر على ترتيب أساليب التذكير ، واعلم أنه كلما رتبتها بذكاء ، كلما سَهُل عليك تذكرها .

تمرين رقم : ٤١

الأدوات : *ورقة ، وقلم.*

المرحلة الأولى

١- لقد كُلفت كمبتدئ ، فى مقرر الأحياء أن تقرأ مختارات عن حرارة الجسم (يتبع هذه المختارات) فى اليوم التالى سيتم اختبارك فى خمسة أسئلة . هدفك هو القراءة بتركيز فى هذا الفصل ، وبصورة جيدة كى تنجح فى هذا الاختبار .

٢- قم بإحصاء المادة التى ستقرأها . كيف ستقوم بتقسيم المادة للاستذكار وفقاً لأهدافك ؟ عد إلى القائمة فى صفحة ١٩٥ ، وحدد كم المعلومات التى ستستطيع أن تتذكرها وما هو مستوى هذه المعلومات التى تتقابل مع هدفك ؟ وذلك فى كل قسم ، أو فقرة .

٣- ضع أسلوباً للتذكير ، واجعل لكل قسم فرع يمكنك التعامل معه على حدة ، مثال عنوان بخط عريض على كل فقرة ، أو قسِّم المادة كما تشاء . هذا بالإضافة إلى القيام بوضع أى فروع أخرى تشير إلى الكم الذى قررت أن تتذكره فى كل قسم .

٤- ومروراً بكل قسم ، اطِّلع أولاً ، ثم تذكر ما قرأت باستخدام كلماتك ، ثم اقرأ ، وتذكر بكلماتك حتى تشعر بأنك قد حددت عدد الفروع التى ستستخدمها فى تذكرك .

٥- عندما تنتهى من عملك فى القسم كله ، راجع ، وبسرعة المادة كلها .

درجة حرارة الجسم

يرتدى بعض الناس الفراء فى الشتاء بحثاً عن الدفء ، ولكن القليلين هم الذين يفكرون أن الفراء نفسه ليس دافئاً على الإطلاق . فى الواقع إن حرارته مثل حرارة البيئة من حوله ، فهى لا تمدنا بالدفء ، ولكنها تحافظ عليه فى أجسادنا .

لماذا نرتدى سترة فى الشتاء ولا تستخدمها السحالى ، أو العصافير

فمصدر الحرارة هى أجسادنا ، وليس الفراء ، فالحرارة تولدت بفعل الأكسدة البطيئة التى نسميها تنفس الخلية ، والفراء وظيفته هى المحافظة على الحرارة ، ومنعها من التسرب إلى البيئة الباردة فى الخارج . لن يفكر

أحدٌ فى إبعاد الهواء البارد عنه بارتداء معطف مصنوع من علبة صفيح ، أو من المعدن ، فالمعادن موصلة جيدة للحرارة ، وبالتالى لا تحمى من البرد .

فعندما نضع مقلاة على النار نتوقع أن اليد المعدنية ستسخن بسرعة ، ولن تستطيع لمسها ، لأن الحديد ينقل الحرارة بصورة جيدة ، لذلك نفضل أن تكون المقلاة ذات يد خشبية ، لأن الخشب موصل غير جيد للحرارة ، والماء موصل جيد للحرارة أكثر من الهواء ، لذلك نجد أن الغرفة التى حرارتها ٦٨ درجة مريحة حتى لو كنا نرتدى رداء البحر ، بينما الماء الذى تكون حرارته أيضاً ٦٨ درجة ، يكون بارداً ، فالماء يمتص الحرارة بسرعة من أجسادنا أكثر من الهواء .

وتعد أطراف الأظافر موصل ردئ للحرارة ، ويمكن إثبات ذلك بسهولة، فإذا كان هناك شئٌ شديد السخونة ولا يمكن لمسه بأيدينا ، أو شفاهنا لأكثر من جزء فى الثانية ، فيمكن أن يتحمله الظفر لمدة معينة قبل أن يصل إلى الطبقة الحساسة من تحته ، وتعد مكونات الشعر ، والريش من نفس مكونات الأظافر ، فهى أيضاً موصل ردئ للحرارة ، ويحمى من البرد جيداً . هذا التأثير تقوِّيه طبقة الهواء التى بيننا .

وهذا هو السبب الذى يجعل العصفور ، والأوز ، والأرنب ، والدب فى سيبيريا لا يحتاج إلى معطف يقيه من البرد . فقد منحتهم الطبيعة الغطاء المناسب لأجسادهم ، ولأن الإنسان ليس عليه هذا الرداء ، فقد قام بصيد الحيوانات كى يحصل منها على الفراء منذ قديم الأزل ، ولا نزال نستخدم البطاطين ذات الفراء فى غطائنا.

الثدييات ، والطيور فقط هى التى لها شعر ، أو ريش يحميها ، وكل الفقاريات مثل السحالى ، والضفادع ، والأسماك ، والحيوانات ، واللافقارية مثل السرطان ، والحلزون ، والديدان جلدها عار . إن درجة حرارة جسم السحلية يتغير بتغير البيئة الموجودة فيها ،وهنا يكمن ترابط غريب ، ففى الشمس الساطعة الساخنة تدب الحيوية فى جسم السحلية ، وخلال الفترة الباردة تصبح كسولة أما فى الليالى الباردة ، أو فى الشتاء ، فتصبح أجسامها صلبة ، وبالرغم من أن الحيوان يُصدر حرارة من خلال الأكسدة الموجودة فى جسده ، إلا أنه لا يمكنه الحفاظ عليها ، لأن حرارة أجسادها ترتبط بحرارة بيئتها . كل الزواحف والبرمائيات ، والأسماك ، والحشرات تغير من حرارتها ، فتسمى ذوات الدم البارد ، ولكن هذا لا يتوافق مع الحالة ، لأنه أثناء الشمس الساخنة ، تصل درجة حرارة الدم فى جسم السحلية إلى درجة أعلى بكثير من جسم الإنسان ، فهى دافئة متقلبة.

الطيور ، والثدييات هى كائنات ذوات درجة حرارة ثابتة ، فهى تقريباً تبقى بحرارة جسدها فى الصيف ، والشتاء ، ليلاً ونهاراً ، فى الشمس المشرقة ، والمطر ، وهذا جيد لأن ذلك يجعل من "أيضها" وكل وظائف جسدها مستقلة تماماً عن البيئة التى تحيطها ، وبالرغم من ذلك لابد أن يكون هناك وقاية تمنع من فقدان حرارة الجسم لتخرج إلى البيئة الخارجية ، ويعد الفراء ، والشعر كسترة شتوية تقيهم من فقد تلك الحرارة ، ونحن بأجسادنا ذات الحرارة التى تقرب ٩٨° فهر نهايت ، علينا ارتداء ملابس تحفظ الحرارة خلال جميع فترات الطقس المختلفة .

منع فقدان الحرارة وحده لا يفسر كيف نحتفظ بدرجة حرارة جسد عندما تتغير الحرارة فى البيئة من حوله، فهناك طرق موظفة تعوض هذا الفقد ، أو الكسب للحرارة .

تنظيم درجة حرارة الجسم

عندما يصبح الجو باردا ، فإننا نرتدى الملابس الثقيلة ، ومثل ملابسنا يغطى كذلك جسم الحيوانات طبقة كثيفة من الشعر فى الشتاء ، ويفقدها فى الربيع ليتوافق جسده مع حرارة بيئته .

وهذا التوافق الدائم ، والضرورى من نوع مختلف ، فوظيفتها تكون لا إرادية ، وذلك كلما تغيرت حرارة أجسادنا من ٩٨ فهر نهايت إلى أى درجة تكيفها الخلايا ، وتكتسب الدفء ، فإن الأوعية الدموية تتمدد ، ويتلون وجهنا باللون الأحمر ، وتنبعث الحرارة من أجسادنا ، وفى نفس الوقت تهبط فيها معدلات الأكسدة إلى أقل معدل لها ، ثم تصدر أجسادنا حرارة أقل ، بينما تتوقف الحركة النشيطة بالإضافة إلى نشاط عملية الغدد العرقية ، فنبدأ فى إفراز العرق بغزارة ، وتقوم الحرارة بتبخير هذا العرق . هذا أيضا يخفض من حرارة الجسم، ولأن الكلاب ليس لديها غدد عرقية ، فهى تخرج لسانها ، وتلهث بعنف لتستخدم لسانها ، ورئتيها للتبريد.

وعلى الناحية الأخرى ، عندما تبرد أجسادنا ، فإن الدماء تنسحب من الجلد إلى الأعضاء الداخلية ؛ حيث تقلل من فقدان حرارتها ، فيزداد احتراق الطعام ، وإذا لم يكن كل ذلك كافيا ، فإننا نرتجف من البرودة ، وهذا يعنى أن عضلاتنا تتحرك بصورة عشوائية ، وبالتالى تصدر الحرارة .

ويعد الصيف والشتاء عملية ميكانيكية دقيقة ، ومنظمة ، فترتفع حرارة أجسادنا عند إصابتنا بمرض ، أو حمى تخل بالنظام ، أو تنخفض عدة درجات عندما تصاب بإرهاق ، وهناك بعض الثدييات تكون أجسادها ذات حرارة منخفضة ، أو هناك ذوات درجات حرارة مرتفعة أكثر من أجسادنا بصفة عامة ، فدرجة حرارة الطيور الطبيعية تصل إلى ١٠٨ فهر نهايت ، وهذا لا يصل إليه الإنسان إلا إذا أصابته حمى قاتلة .

ومن ناحية أخرى ، فإن الحشرات لا تستطيع البقاء على حرارة جسدها مستقلة تماما عن البيئة المحيطة بها ، ولكنها تحمى صغارها من الحرارة الزائدة ، أو البرودة الشديدة ، ففى يوم شديد الحرارة يمكنك رؤية مجموعة من الزنابير تطير هنا وهناك بين عشها ، وجدول مائى قريب ، وعش الزنابير دائما يكون مبنيا على الأحجار ، وأغصان الشجر ، وتتعرض للتغيرات المناخية الشديدة ، فيبحثوا فى معدتهم على الماء ، ويبصقوه خارجا على مكونات عشهم ، ثم يقبعوا عليها ، ومثل المروحة الهوائية تبدأ فى التهوية بأجنحتها بشدة . فتتبخر المياه بسرعة ، وبالتالى يبرد العش ، وبعد ذلك يتجمعوا على العش فى محاولة لتقليل فقدان الحرارة وذلك بتغطية العش بأجسادها .

وأفضل حرارة نجدها فى خلية النحل ، حيث الحفاظ على خلايا الصغار ليلا ونهارا فى درجة حرارة ثابتة هى ٩٥ فهر نهايت ، فالنحل مثل الزنابير يحمل الماء ، وينثره ، ثم يقوم بالتهوية عندما يصبح الجو حارا ،

فالتعاون السريع ، والانسجام بين الأفراد يصنع تكيُّف هوائى عالى الجودة ، وعند انخفاض الحرارة يتجمَّع النحل بطريقة متلاصقة على قرص العسل ، فالنحل لا ينتمى إلى الحيوانات ذات الدم الساخن ، ولكن يمكنه أن يرفع حرارة جسده إلى ٢٠° فهر نهايت أكثر من درجة حرارة البيئة المحيطة ، وذلك عن طريق الإسراع فى عمليات الأيض ، وبالتالى لا يمكن ملاحظته فى نحلة واحدة فى الهواء الطلق ولكنها ستكون فعالة عندما تتجمع آلاف من النحل بجانب بعضها البعض فى خلية مغلقة .

وفى نفس هذه الظروف يمكن لمخلوقات أخرى ، ونباتات أن تولد حرارة ، فلكى ينبت الشعير يتم تجميع كومة من الحبوب ، فتزداد بحوالى ١٠° أو ٢٠° أكثر من درجة حرارة الغرفة . فى النباتات يعد تطور الحرارة محاطاً بتفاعلات استهلاك الحرارة مثل عملية التركيب الضوئى أمّا داخل الزهور ، فترتفع حرارتها بفعل التنفس، فهناك حشرات تتخذ من كأس الزهرة مأوىً ليلياً يبعث لها الدفء ، فهناك نبات نجد أن زهوره فوق السطح الثلجى ، حيث يستخدم الدفء لإذابة الثلج من حوله ، وبالتالى يصل إلى ضوء ودفء الشمس .

* مقتبس من "الإنسان والعالم الحى" لكارل فون فريش، حق النشر محفوظ لدويتشر ويدلاج ، برلين . ترجمة اللغة الإنجليزى لأوليفروبويد . أعيد الطبع بموافقة هاركورت براس جوفانوفيتس .

تمرين رقم : ٤١

المرحلة الثانية

١- قم بالعمل من خلال أسلوبك للتذكير (بدون الرجوع إلى الفقرة) ، رتب أسلوبك فى التذكير بوضعه فى إطار جديد ، وحاول أن تضع روابط جديدة ، ومختلفة للمعلومة التى حصلت عليها ، وامسح أى شئ لم يعد ذو أهمية .

٢- وعندما تنتهى من طريقتك الجديدة للتذكير ، خذ ورقة أخرى ، وبدون الرجوع إلى الأسلوبين السابقين، حاول خلق أسلوب جديدٍ للتذكر . أولاً تذكر ، ثم ارسم خطوطاً عريضة لطريقتك الجديدة، واملأها بأقصى ما تستطيع من المعلومات اللفظية .

٣- وعندما تنتهى ، راجع أسلوبك الجديد فى التذكر ، وقارنه مع ما تنوى اتباعه ، واختبر نفسك فى كم المعلومات التى استطعت أن تتذكرها . ملحوظة :إذا نويت مراجعة ذلك فى وقت لاحق ، ابدأ بالنظر على أسلوبك للتذكير ، وحاول استنباط شئ جديد من ذاكرتك .

والآن طبق التقنيات لنفسك

أحياناً كان يشكو بعض الناس من فصلين خلال هذا الجزء من منهجي ، فكانوا يعربون عن ضيقهم من أنهم قد انتهوا من دراستهم ولا يريدون "الاستذكار" مرة أخرى ، وحاولت أن أوضح لهم أن استذكارهم ليس يعني بالضرورة كونهم مثل طلاب السنة الأولى فى الطب ، ففي الواقع سيكون الأمر أكثر استمتاعاً لهم . فقط تذكر أن هدف الخطوة الأولى هو الوضع . فى تدريبات "الاستذكار" ، وأثناء تمرينات الأسبوع القادم ، سيختار الطالب الذى ليس بطالب أى كتاب واقعي فيه موضوع عن : الغطس ، السفر للخارج، التطور الوظيفى ، الاستثمار ، أو أى شئ ، ومن خلال فصل فى الكتاب حدد هدفك ، وهى فكرة الفصل الأساسية ، وبالطبع إذا تذكرت جيداً معظم ما قرأت فقد نجحت .

أعتقد أنك تتمنى أن تتذكر شيئاً من بعض الكتب ، أو المواد التى قرأتها . هذا هو الوقت الذى تقوم فيه بأسلوب التذكير ،وتتبع تقنيات التعلم ، طالما أن هدفك هو التذكر . من فضلك لا تظن أننى أريدك أن تعمل فى تقنيات الاستذكار مع كتب مملة .

كلمة أخيرة

إذا شعرت بالحاجة إلى وقت للاستذكار ، فربما تكون مشكلتك هى تحديد هدفك . أولاً إذا كان أمامك فقرة طويلة نسبياً ، فعليك أن تعلم (وقد أثبتت صحتها فى كثير من الدراسات) أنه مهما طال بك الوقت لاستذكارها – إذا قضيت نفس هذا الوقت فى محاولة للتذكر مثلما قرأت – فسوف تحصل من هذه المادة على أكثر مما قرأت . ثانياً : إذا أمضيت وقتاً فى تحديد ما ستحصل عليه من أى جزء من الفقرة ، فستحدد ما الذى حصلت عليه بدلاً من تركه للصدفة .

لذلك فإن الوقت ليس عاملاً . ربما تتملكك عاداتك القديمة بدلاً من التقنيات الحديثة ، وبالتالى تأخذ وقتاً طويلاً ، وفى الواقع إذا تدربت على هذه التقنيات الحديثة ، فسوف يتحقق معدل وقت الاستذكار بصورة ملحوظة ، ربما تصل إلى نصف الوقت .

ارجع إلى صفحة ١٧٧ للتدريبات لإنهاء عمل اليوم .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الخامس الفصل ٢٤ لإتمام أعمال اليوم .

٣٠

اكشف عن الفقرات الصعبة بأسهل الطرق

إن لم تمر بفقرات صعبة أثناء قراءتك ، فإن تلك الفقرات التى قرأتها بعد تفكير ، ولست متأكداً من فهمك إياها ، فمن المحتمل أنك ستتخطى هذا الفصل ، ولكن إذا كان عليك قراءة بعض الكتب ، أو المقالات الصعبة من وقت لآخر، فإنك ستريد كسر هذا النظام محاولاً الفهم ، وتلك التقنيات تكون ذات قيمة فى اختبارات المعايير التى تتضمن بعض الفقرات الصعبة فى القراءة ، ثم تجيب عن بعض الأسئلة ، ولذلك ، فإذا كان هذا قيماً بالنسبة لك؛ فأستمر .

وكما ذكرت فى الفصل الثالث عشر ، فإن سبب صعوبة فهم بعض الفقرات يعود إلى العمومية فى كتابتها ، وبمعنى آخر التجريدية فى التعبير بالكلمات ، وبالطبع يمكن أن تكون الفقرة صعبة بالنسبة لك لأنها تقدم أفكاراً جديدة فى مجال حديث ، أو بسبب ضعف الأسلوب الذى كتبت به ، وإن لم تتذكر تلك المفاهيم ، فعليك العودة إلى الفصل الثالث عشر قبل استكمال قراءة هذا الفصل .

عندما تقرأ فى مجال جديد

الطريقة الوحيدة للتعامل مع المواد الصعبة – لعدم وجود لديك خلفية عن هذا المجال ،وأفكاره – هى أن تقرأ كثيراً فى هذا المجال .

وستحتاج الكثير من الوقت كى تفهم هذه الأفكار الجديدة ، وسيستغرق عقلك وقتاً فى التفكير ، وإذا أردت فهم مجالٍ جديدٍ وبسرعة ، فإن القراءة ستعينك أحياناً فى هذا المجال ولمدة ساعتين ، أو ساعة ، ثم استغرق فى النوم مقدار ساعة كى تسمح لعقلك باستعادة ما استوعبه ، والاستعداد لاستقبال المزيد من المواد الجديدة ، ثم استذكر مرة أخرى لساعة ، واتبع ذلك باستراحة قصيرة .

من الهام جداً أن تستوعب أهمية التعلم خطوة بخطوة ، عندما تدخل فى منطقة جديدة ،ومفاهيم جديدة . كن حذراً جداً عند تقسيم المادة إلى قطع مصغرة للمطالعة السريعة أو التذكير ، أو القراءة من أجل التذكر وذلك بهدف محددٍ ، والتعلم عبارة عن بناء يحتاج إلى مراحل لإتمامه ،ولذلك عندما يكون لديك خلفية معلوماتية ، فستكون قادراً على البناء بكفاءة ، خذ جزءًا كل فترة ، وزد عليه بمرور الوقت ، لأن محاولة الإمساك بكل شئ فى وقت واحد يعد عبثاً.

عندما تكون الكتابة تجريدية

عندما تكون الكتابة تجريدية ، فلا بد أن تفهم كلمة بكلمة ، وتطبيقها عن المستويات العامة ، ويتضمن ذلك تحليل أسلوب الكتابة ، أثناء القراءة فى البداية سيبدو الأمر صعباً ، أو بطيئاً ، ولكن بالممارسة ستجده مألوفاً، فالقارئ الماهر يمكنه التعامل مع المواد الصعبة بمعدل ألف كلمة فى الدقيقة . بداية لا تتوقع قيامك بالقراءة التحليلية بأكثر من ٤٠٠ كلمة فى الدقيقة .

عندما تريد أن تتعلم شيئاً ؛ فستجد نفسك على وعى بما تقرأه ، وكيف أن الجملة لها علاقة بالأخرى ، وهذا شئ بسيط كالذى قمنا به فى الفصل ١٣ ، وستسأل نفسك ما الذى فى هذه الجملة وله صلة بالجملة التى تسبقها ؟ أو هل هذه الجملة لها صلة بالجملة الأولى (عنوان) الفقرة؟ بمعنى آخر فإنك تجد العنوان فى الأعلى (صعباً) ، وكلما نزلت لأسفل تصبح مكثفة ، وأكثر سهولة) وهذا ما يقوم به المؤلف .

عليك أيضاً أن تكون على وعى بالكلمات الانتقالية لأنها ستقودك إلى أفكار متعددة ، وستكشف لك عن التركيب ، وتنظيم أسلوب الكتابة ، فعندما تفهم كيفية تنظيم الفقرة ، ستفهم الكتابة، وهذا أيضاً يسهل من عملية التذكير فى بداية صفحة ٢٣٤ هناك تمرين يشبه ما أقوم به فى أحد دروس الفقرة التى سنستخدمها فى نهاية الفصل . اتبع خطوات التمرين ، والشرح الموحد تحت كلمة "نقاش" .

النجاح لا يكون دائماً ١٠٠٪

كنت أتمنى أن أكتب نجاحى مع كل طالب ؛ ولكن هذا ليس هو الحال . لقد قرأت وسمعت أن بعضنا يكون موجهاً عن طريق البصر ، وهناك عن طريق الأذن ، والباقى فى المنتصف ، ودائماً يكون الموجهين عن طريق البصر أسهل فى تعلم تلك المهارات ،ولكن يواجه الموجهون عن طريق الأذن الكثير من المتاعب ، وإن كنت تشك فى أنك واحدٌ من أولئك الموجهين بالأذن ، فلا تيأس ، فإذا أردت وبشدة أن تتعلم تلك المهارات ؛ فستنجح إذا ثابرت . حتى لو كنت مشدوداً وبإحكام إلى سماع أصوات الكلمات التى لا تريد أن تفلت منك ، وستجد نفسك قادراً على القراءة السريعة باستخدام يديك فقط ، (وتلك الطريقة تؤكد زيادة على الأقل ١٠٪ ودائماً تكون ٣٠٪، وتطبيق تلك التقنيات الذكية فى القراءة ترجع إلى تحديد الهدف من قراءتك ، وحينئذ سيوفر لك ذلك وبكل سهولة ٥٠٪ ، وإذا وحدت بين هاتين الطريقتين ، فسوف تقرأ ضعف الكمية ، وفى نفس الوقت.

جاءتنى طبيبة ماهرة فى علاج السرطان – من مستشفى سلوانكترنج المشهورة – مرتين فى دروس ديناميكية القراءة ، وكانت مصرَّة على النجاح رغم كونها من الموجهين بالأذن ، ولم تكن تشعر بفهم ما تقرأ عندما تسرع فى القراءة ، وكان هذا مثيراً لإعجابى ، كما أصبح التركيز مشكلة أخرى بالنسبة لها خاصة وهى تقرأ موضوعات طبية .

وبعد أن مارست ملاحظة مستويات العمومية فى الكتابة أثناء قراءتها للمقالات ، والموضوعات ، أشارت بأنه لا يمكن لعقلها أن يتشتت أثناء قراءتها ، وهذا النشاط العقلى لم يساعدها على التركيز فقط ، ولكنه ساعدها أيضاً فى تذكر ما قرأته ، وتحسن ذلك عندما استخدمت يديها فى القراءة ، فأصبح بإمكانها قراءة ضعف الموضوعات فى نفس الوقت ، ولا تزال تتحسن إلى معدلات أفضل .

ما هى سرعتك فى القراءة ؟

سرعتك فى القراءة تعتمد على عدة عوامل . عندما تقرأ أكثر من ألف كلمة فى الدقيقة ، وتقرأ كلمات غير متوقعة ولا مرتبة ، فستفكر بسرعة فى تلك المادة ، ومن الواضح أنه ليس من الممكن التعامل مع أفكار حديثة ، وتحليل الفقرات بهذه المعدلات أيضاً ، ولكن كما قلت ، بالممارسة ستعتاد على هذا النوع من القراءة الصعبة بمعدل من ٦٠٠ إلى ١٢٠٠ كلمة ، وهذا هو الحد الأقصى ، وبالنسبة لهذا النوع من القراءة ، فإنه سريع بالتأكيد .

هذا النوع من القراءة يجب أن تمارسه كثيراً . اقرأ المواد الصعبة وطبقها على معرفتك الحديثة ، وعندما تبدأ وتجد صعوبة فى الفقرة ، فعليك أن تتحول إلى أسلوبك التحليلى البطئ ، ودائماً يعنى ذلك استخدام حركة اليد، ولكن لا تتردد فى استخدام حركة اليد السريعة عندما تصل إلى أمثلة مميزة .

عندما تقرأ مواد اختبار

عندما تقرأ فقرات قصيرة بمعايير الاختبار ، خاصة عندما يكون عليك إجابة أسئلةٍ تعود عليها وإن سمح الوقت، فسوف يفى بصورة جيدة باستخدام تلك الأساليب . أولاً اطَّلع على الفقرة كاملة لتعرف عما تدور ، وإلى أين تذهب بك ، ثم اقرأها لتفهم مادتها جيداً ، ثم عد إليها ، واقرأها قراءة تحليلية ، بإخراج كلمات فردية وكيف ترتبط الجمل بعضها البعض ، ومرة أخرى جِّمع كل الأجزاء ، وحاول رؤية العلاقة بينهم بصورة كاملة ،وكيف تربط بين جملة وأخرى ، وتتحرك لأعلى ، وأسفل فى مستويات العمومية ، وأخيراً أعد مطالعة الفقرة كاملة، وجمِّع كل الأجزاء وحاول رؤية العلاقة كاملة بين الجمل .

فالتحليل يمنح بناءًا لفهمك ، وهذا البناء مثل نظام الملفات ، فكل شئ له مكان ، سيسهِّل الأمر عليك كى تتذكر المادة أيضاً ، ولحسن الحظ ، لن تحتاج لهذه التقِنيات معظم الوقت ، ولكن عندما تحتاج إليها ستجدها تحت أمرك .

عد إلى صفحة ١٧٧ لاستكمال عمل اليوم.

تمرين رقم : ٤٢

المواد : ورق،

جهاز للتوقيت (ساعة).

قم بإعداد ورقة تكفى لتغطية جـزء "المناقشة" فى كل خطوة من هذا التمرين ، حتى تستكمل كل التعليمات التى سبقت .

١- اضبط ساعتك لمدة دقيقة واحدة ، لتمر بعينيك على الجزء الأخير من هذا الفصل وعنوانه " التقدم الرمزى"

٢- اقرأ الفقرة الأولى بسرعة (السطور إلى ٧) وتعّرف على ما يدرر بها. استغرق الوقت الذى تريده ، ولكن حاول القراءة لمرة واحدة فقط .

المناقشة:

إذا انتبهت إلى العنوان نفسه (ويجب أن تنتبه لذلك لأن كل شئ فى الفقرة يتحدث عن أشياء واقعية ويجب أن يصنف معنى إلى عنوان الفقرة) ربما تلاحظ ذلك فى الفقرة الأولى عن النزاع الرمزى ، ويمكن أن يتم التعبير عنه بطرق مختلفة .

٣- أعد قراءة الفقرة الأولى ، وانتبه أكثر إلى الجملة الثانية ، وحاول معرفة الصلة بين الجملة الثانية ، والأولى.

المناقشة:

فالجملة الثانية تقدم مستوى من العمومية ، وهى أكثر سهولة ، وكذلك فهى تشرح الجملة الأولى . إن لم تلاحظ ذلك، فعد إلى الفقرة ، واقرأها ثانية . من المهم جداً أن تفهم أن الجزء الأول منها دائماً يكون مهماً وصعب الفهم، ومثل هذه الجمل تصبح أكثر سهولة فى الفهم ، لأنها تسير على نفس النهج. عندما ييأس الناس من الفقرة، فالسبب هو الجزء الأول ، *لأنهم يتوقعون* عدم استطاعتهم فى فهم الباقى ، كذلك يقل تركيزهم ويستسلمون ، أما القارئ الذكى سيدرك صعوبة الجزء الأول ، ويبدأ فى القراءة بعناية ، مع علمه بأن الأجزاء التالية ستشرحه وتوضحه بلغة أسهل بكثير .

٤- ثانيا ، اقرأ الجملتين الأوليين فى الفقرة الثانية من سطر ٨ إلى ١١ ، وحاول ملاحظة كيف تعود الجملة الثانية إلى الأولى بمستويات الكتابة .

المناقشة:

الجملة الثانية تصبح أكثر تحديدا ، وسهولة لأنها تعطى مثالا ، وبالتالى توضح صعوبة الجملة الأولى ، فهى تنزل بالمستوى ، إلى المستوى الثانى .

٥- اقرأ الجملة الثالثة فى الفقرة الثانية من السطر ١١ إلى ١٣ لاحظ الكلمات التحذيرية ، وما يتبعها ؟

المناقشة :

الكلمات التحذيرية مثل "مثلاً يؤكدها مثال سهل الفهم الرمزين "X" و "y" فى هذه الجملة ، لأنها تشرح ما قبلها ، وتقدم مستوى آخر ، ليصبح المستوى ٣ .

٦- اقرأ الجملة التالية جملة ٤ من السطر ١٤ إلى ١٦ ، وحاول معرفة مستواها ، وما علاقتها بالجملة التى تسبقها ؟

المناقشة:

الجملة تعطى أمثلة ، وكلها ملموسة ، وسهلة الفهم كما يوجد بها مستويات عامة لتصبح فى المستوى "٤" .
من المهم أن تبدأ فى إدراك إمكانية الإسراع فى معدل قراءتك عندما تواجه أمثلة ملموسة ،وسهلة الفهم.
القارئ الحكيم يبطئ من معدل قراءته "ليفكر" فى الأفكار الجديدة ، ويسرع عندما يميز البنود ، وما تحويه بسهولة.

٧- اقرأ الجملة التالية ، رقم ٥ من السطور ١٧ ، ١٨ ، وحاول تحديد ما إذا كانت ترتفع بالمستوى ، أو تنخفض به .

المناقشة:

لقد أصبحت أكثر صعوبة ، وتتحرك لأعلى ، فهى تعود إلى الجملة الأولى ، (سطور ٨ ، ٩) لأنها تخبرنا بالمزيد عما يمكن قيام الجنس البشرى به ، وتعطى مثالاً ، لذلك فهى تصعد إلى المستوى ؟

٨- اقرأ الجملة التالية ، رقم ٦ (السطور ١٨ ، ١٩) لترى ما إذا كانت تساعد فى توضيح ما قبلها .

المناقشة :

إنها توضح بصورة ما ، وقد نزلت إلى المستوى ٣ ، ولكنها تتحدث أكثر بالرموز .

٩- اقرأ الجملة التالية رقم ٧ (السطور ١٧ إلى ٢٢) ، وحاول أن ترى إن كانت تساعد فى الشرح ، ثم ابحث عن كلمات تحذيرية .

المناقشة:

الكلمات التحذيرية مثل "على سبيل المثال" تشير إلى أن الأمثلة قادمة ، وبالفعل هى قادمة ، لذلك فالجملة تتحرك لأسفل ، وتصبح أكثر سهولة للفهم .

١٠- اقرأ الجملة التالية ، رقم ٨ (السطور ٢٢ و ٢٣) ، وحاول رؤية ماذا تقدم هذه الجملة .

المناقشة:

الكلمة التحذيرية "ثم" تحفزنا لمزيد من الأمثلة القادمة.

١١- أخيراً اقرأ الجملة الأخيرة رقم ٩ (السطور من ٢٣ إلى ٢٥) ماذا يحدث هنا ؟

المناقشة:

الجملة أكثر عمومية ، وتتحرك لأعلى مرة أخرى إلى المستوى ١٢ و ١ ، فهى فى الأساس جملة تلخيصية ، وسواء كانت الجمل التلخيصية على مستوى ١ أو ٢ ، فيمكن مناقشتها ، ومهما تكن الإجابة فهذا لا يهم، ولكن الأهم هو إدراك أن تحركها لأعلى ستصبح أكثر غموضاً ، ويمكن أن يسهل فهمها لأنه سيكون لديك الكثير من تفسير مادتها .

١٢- تحرك إلى الفقرة التالية ، واقرأ الجملة الأولى . ماذا تتوقع أن يكون فى الفقرة ؟

المناقشة:

من المؤكد أنك تتوقع سلسلة من الأمثلة .

١٣- اقرأ باقى الفقرة ، وحاول أن تتبين إذا كان المؤلف قد أوفى بوعده من تقديم الأمثلة أم لا .

المناقشة:

بصفة عامة لقد فعل ذلك ، وفى هذه النقطة عليك أن تكون قادراً على متابعة موضوع البحث فى الفقرة ، لأنك ناورت من البداية الصعبة المبهمة ، ومحاولة فهم المادة إلى الأجزاء الأسهل .

١٤- حاول الانتهاء من قراءة الفقرة كلها ، وحللها أثناء قراءتك ، ولاحظ حركة الجمل إلى أعلى ، وأسفل وكيف تنقل الكلمة - بمفردها - المعلومة .

١٥- فى النهاية ، عُد إلى البداية ، وأعد قراءة الفقرة الأولى .

المناقشة :

يجب أن تكون الفقرة الأولى قد أصبحت الآن أكثر سهولة لأنك عملت بها ، وفهمتها هى وبقية المادة. لاحظ أن بدايات ، ونهايات الفقرات تعد مقدمة ، وتلخيصاً ، فهى تمنحك الفكرة / الموضوع الأساسى للمادة ، ولكن يصعب فهمها ، فى هذه الحالة ، بدون تطوير الفكرة التى قدمتها الفقرة .

التطـور الـرمـزى

١- تتصارع الحيوانات مع بعضها البعض من أجل الطعام ، أو القيادة ، ولكنها ليست
٢- مثل البشر تتعارك مع بعضها البعض من أجل أشياء تأتى بالطعام ،
٣- أو القيادة : هذه الأشياء كالأوراق التى ترمز للثروة (المال ، العقود)
٤- (الألقاب) ، نشان منصب يُعلق على ملابس ، أو تصاريح قليلة العديد
٥- يقترحها بعض الناس للحصول على أسبقية اجتماعية . بالنسبة للحيوانات
٦- العلاقة بينها لا تقف على شئ ، فهى لا تبدو وكأنها موجودة ،
٧- سوى فى شكل بسيط جداً .
٨- الطريقة التى يقوم من خلالها الأفراد بأداء أشياء ،
٩- أو أفعال معينة ترمز لأشياء أخرى ، ويمكن أن نطلق عليها اسم *العملية الرمزية*
١٠- وأينما تعامل شخصان ، أو أكثر مع بعضهم البعض ،
١١- فيمكنهما الاتفاق ، أو القيام وفعل أى شئ لأى شئ ، فعلى سبيل المثال ،
١٢- هناك رمزان ،
١٣- *XY*
١٤- يمكن أن نجعل X ترمز للأزرار و Y للانحناءة ، عندئذ يمكننا
١٥- تغيير اتفاقنا بحرية وندع X ترمز إلى شيكاغو وايت سوكسى،
١٦- وY للسينسيناتى ريدز ، أو ندع X ترمز لشوسر و Y لشكبير ،
١٧- ... فنحن كبشر أحرار فى صنع ، *واستغلال ،*
١٨- وتحديد قيمة رموزنا كما نشاء . بالتأكيد يمكننا الذهاب لأبعد من ذلك ،
١٩- بتحديد رموز تشير لرموز أخرى . إذا كان ضرورياً ، فيمكن على سبيل المثال ،
٢٠- أن نجعل الرمز M يرمز لكل الأشياء التى رمز لها X فى المثال السابق (أزرار ،
٢١- وايت سوكس ، شوسر..) وندع N ترمز لكل ما رمز إليه y(انحناءات ، سيسنى ريدز
٢٢- سكشبير ..) ، عندئذ يمكن أن نصنع رمزا آخر ، T يرمز إلى M ،
٢٣- و N ، التى تكون مثال لرمز الرموز . هذه
٢٤- الحرية لصنع الرموز بأى قيمة ، *وصنع الرموز التى ترمز*
٢٥- *للرموز هامة جدا بالنسبة لما تسميه التطور الرمزى،*
٢٦- كلما استدرنا ، نرى التطور الرمزى يعمل ، فيمكن للريش
٢٧- التى نرتديه فوق الرؤوس ، أو قماش على الثوب أن نجعلها ترمز

٢٨- لرتبة عسكرية ، والودع ، وخواتم النحاس ، وقصاصات الأوراق ترمز للثروة ،
٢٩- ويمكن للعصا أن ترمز إلى معتقدات دينية ، والأزرار ، والشريط
٣٠- وطرق مخصوصة لقص الشعر ، أو الوشم ، يرمز إلى
٣١- الانتماء الاجتماعى . ينتشر التقدم الرمزى فى الحياة البشرية فى أكثر
٣٢- المستويات بدائية ، وحضارية على السواء . يرتدى المحاربين ، ورجال الطب
٣٣- ورجال الشرطة ، والبوابين ، والممرضات ، والملوك كل منهم ما يرمز
٣٤- إلى وظائفهم . يقوم القراصنة بتجميع أسلحة ضحاياهم ، ويقوم طلبة
٣٥- الجامعة بتجميع مفاتيح العضوية فى الشرفية التى ترمز إلى
٣٦- الاتصالات فى مجالهم . هناك أشياء قليلة يريد الرجال القيام،
٣٧- أو عدم القيام بها ، أشياء يمتلكوها ، أولا يمتلكوها ، هذا بالإضافة
٣٨- إلى قيمتهم البيولوجية ، والميكانيكية ذات القيمة الرمزية.
٣٩- كل ملابس الموضة ، كما يقول ثورستون فيبلن فى
٤٠- *كتابه "نظرية الطبقة المرفهة"* (١٨٩٩) ذو رمز عالٍ . المادة ، والقطع ،
٤١- والزينة تهدى ٥١ درجة بسيطة من الدفء ،
٤٢- والراحة ، أو الممارسة ، وكلما ارتدينا ملابس راقية ،كلما
٤٣- أحجم ذلك حريتنا ، ولكن وسائل الزخارف الدقيقة
٤٤- الخامة الجافة ،القمصان المنشاة ، الكعوب العالية ، الأظافر الطويلة الحادة ،
٤٥- ومثل هذه التضحيات بالراحة ، تنجح الطبقات الثرية فى الرمز إليها
٤٦- بواسطة الكثير من الأشياء ، وهى أنهم لا يعملون من أجل العيش ،
٤٧- وعلى الناحية الأخرى ، تقوم الطبقة الغير ثرية بتقليد رموز الثروة ، وبذلك يرمزون
٤٨- إلى اقتناعهم الراسخ بأنهم حتى لو كانوا يعملون من أجل العيش ، فهم مثل أى
٤٩- شخص آخر ثرى.
٥٠- ومع التغيرات فى الحياة الأمريكية منذ وقت "فيلبن" ، حدثت تغيرات كثيرة
٥١- فى طرقنا للرمز إلى الحالة الاجتماعية . لقد كان هناك
٥٢- الكثير من التغيرات الكبيرة فى عالم الموضة ، فهناك الألوان المبهجة ،
٥٣- فقد أصبحت منتشرة ، وهى مستوحاة من الهيبز ، والفن،
٥٤- والمواثيق الحديثة .
٥٥- فى زمن "فيبلن" كانت البشرة شديدة السمرة تدل على حياة
٥٦- فى الحقل ، وبعض الأعمال الخارجية ، أما سيدات تلك الأيام اللاتى يقضين وقتاً

٥٧- طويلاً فى الشمس يرتدين قبعات كبيرة وواسعة ، وأكمام طويلة ، واليوم بالرغم من أن
٥٨- البشرة الشاحبة تدل على الرفاهية ، والعمل فى المكاتب ،والمصانع ،
٥٩- فاليوم البشرة السمراء تدل على حياة ثرية ، ومليئة
٦٠- بالرحلات إلى فلوريدا ، وسان فالى ، وهاواى .
٦١- فى يوم ما كانت البشرة السمراء تعتبر قبيحة لأنها ترمز إلى العمل الكادح،
٦٢- أما الآن ، فإنها تعتبر جميلة لأنها تمثل الرفاهية ، وأصحاب
٦٤- البشرة الشاحبة فى نيويورك ، وشيكاغو وتورنتو الذين لا يستطيعون تحمل
٦٥-العقاقير الصيدلانية .
٦٦- الطعام أيضاً يرمز لأشياء كثيرة ، فالأديان السماوية الثلاثة سواء
٦٧- الإسلامية ، أو المسيحية ، أو اليهودية يرمز كل منهما إلى التزام بعينه،
٦٨- فهناك طعام مخصوص يرمز إلى طقوس ، وأعياد خاصة
٦٩- فى كل بلدة تقريباً ، فعلى سبيل المثال ،
٧٠- فطيرة الكريز فى عيد ميلاد جورج واشنطن ، والهاجس فى برنس نيشت.
٧١- تناول الطعام فى جماعة كان يرمز لشئ عظيم طوال
٧٢- التاريخ البشرى : "الصحبة" تعنى الشخص الذى تشاركه رغيفك،
٧٣- فنحن نختار أثاثنا وفقاً لذوقنا ، وثروتنا،
٧٤- ومنصبنا الاجتماعى ، فدائماً نختار أماكن إقامتنا على أساس شعورنا
٧٥- بأن "مظهرها جيد" ويكون لدينا "عنوان جيد" ، ودائماً نتاجر فى السيارات
٧٦- الحديثة ، ليس فقط لنحصل على وسيلة مواصلات أفضل ، ولكن لنعطى
٧٧- الدليل إلى مجتمعنا بأننا يمكن أن نتكفل بذلك
٧٨- ومثل هذا السلوك المعقد ، والظاهرى يجعل الفلاسفة
٧٩- الهواة ، والمحترفون يسألون مراراً وتكراراً
٨٠- "لماذا لا يعيش البشر بصورة بسيطة وطبيعية؟ "فدائماً" تعقيد
٨١- الحياة البشرية يجعلنا ننظر بحقد نحو الحياة البسيطة التى يعيشها آخرون
٨٢- مثل تلك التى يعيشها الكلاب ، والقطط ، ولكن التطور الرمزى الذى يجعل
٨٣- السلوك البشرى الغامض واضحاً ويعمل له أيضاً لغة واضحة ،
٨٤- وبالتالى كل الإنجازات البشرية تعتمد على اللغة ، والحقيقة الموجودة
٨٥- بأن أشياء كثيرة خاطئة تقع بسبب استخدام السيارة أكثر من عجلة قيادة لا
٨٦- يكون سبباً فى العودة إلى استخدامها ، وبالمثل ، الواقع أن
٨٧- التطور الرمزى يصنع أخطاء معقدة ممكنة الحدوث لا يكون سبباً فى
٨٨- العودة إلى حياة الكلاب ، أو القطط ولكن كحل أفضل لفهم التطور الرمزى ،
٨٩- وبدلاً من أن نكون ضحاياه ، نكون أسياد له.
٩٠- ولو على الأقل لدرجة ما .

ممارسة التدريبات للأسبوع السادس

طالما أنك قد أتممت الفصول من ٢٥ إلى ٣٠ فقد أمضيت ستة أيام ، أثناء قيامك بالمرحلة الرابعة فى ممارسة التدريبات ، ويجب أن تستعد للمضى قدماً ، وطالما استغرقت ستة أيام أثناء دراستك للستة فصول الأخيرة ، فقم اليوم بممارسة التدريبات ، ثم ابدأ غداً مرة أخرى فى قراءة فصل يومياً ، وممارسة تدريباته .

التدريب الأول هو عبارة عن نوع من الدراسة القرائية التى يمكن تطبيقها على دراستك إن كنت طالباً ، وإن لم تكن ، فهو تدريب جيد لك أيضاً: اختر أى شئ يمكنك قراءته ، ولا يحتوى على معلومات تريد أن تتعلمها، أو ترغب فى معرفتها . ربما ليس لزاماً عليك أن تدرسها بعناية مثلما يفعل الطالب كى يجتاز امتحان هذه المادة، ضع ذلك فى اعتبارك حينما تنوى القراءة ، وحين انتهائك من المادة ، اتخذ أقساماً أكبر ، بحيث يمكنك قراءة ولو فصول كاملة ، فالهدف وحده هو الذى يحدد لك أسلوب قراءتك .

أصعب جزء فى تدريبك على القراءة الدراسية هو أن تحدد هدفك بثقة. يعتقد الكثير من الطلاب أن عليهم تعلم "كل شئ" ، وبالطبع هم لا يدركون ولا يريدون قضاء معظم وقتهم فى ذلك ، أما إذا حددت هدفك منذ البداية وتعلمت بعض التقنيات البسيطة عن كيفية دراسة القراءة لكل قسم ، فستسرع فى معرفة التعلم أثناء قراءتك، وسيكون ذلك بصورة أفضل ، وأسرع من ذى قبل ، ولكن ممارسة هذه التقنيات يستغرق وقتاً فى البداية، وسيبدو بطيئاً عما سبق ، ولكن مع الصبر والممارسة سيكون مفيد جداً.

مواد سوف تحتاجها لتدريبات هذا الأسبوع

١- آلة تحديد الوقت ،
٢- قلم رصاص ، أو حبر،
٣- ورقة . من الأفضل ليست مسطرة ٨,٥ × ١١ بوصة،
٤- كتاب دراسى ، أو علمى ترغب فى دراسته ، أو تعلم شيئاً منه،
٥- أربعة ، أو ستة كتب علمية ، وأدبية.

تدريب رقم : ١٨

المواد : كتاب دراسى ، أو علمى ، ورقة ، وقلم رصاص، آلة لتحديد الوقت.

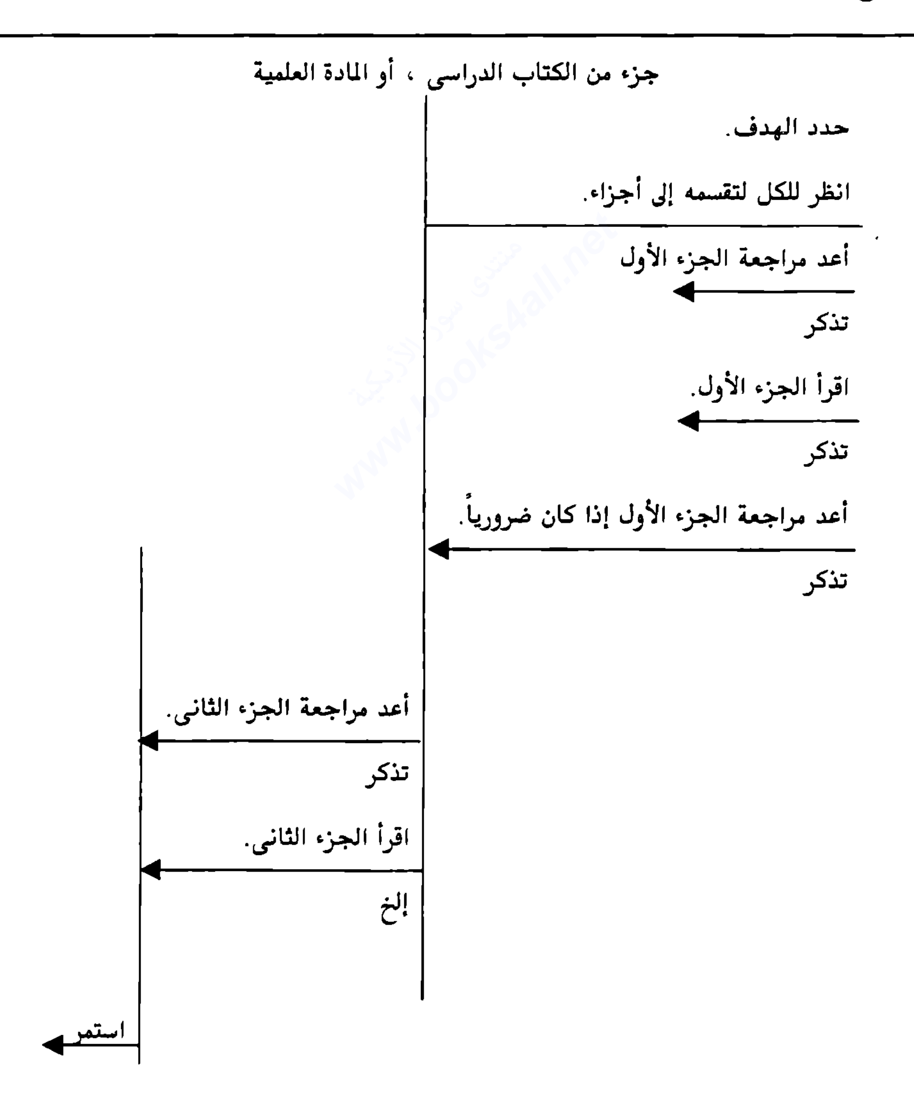
الوقت المفروض : ٣٠ دقيقة .

الهدف: تعلم تقنيات لقراءة أشياء مهمة.

مثال: المذاكرة ، التقارير.

الغرض : اختيار أجزاء للدراسة يجب أن تدرسها فى ٣٠ دقيقة ، وهكذا وفقاً للتقنيات الحديثة.

رسم بيانى:



الشرح:

١- اختر جزءًا من فصل بالكتاب العلمي الذى عليك الانتهاء منه فى ٣٠ دقيقة ، حدد هدفك من قراءته ، والكم يمكن أن تتذكره عندما تنتهي خلال .

(مادة كل فقرة ، عنوان صغير لكل فقرة ، الأفكار الرئيسية من الجزء كله ، أو الفصل) .

انظر إلى الجزء المختار للقراءة لترى كيف تقسمه – وفقاً لهدفك – إلى فقرات ، أو صفحات ، أو أجزاء ، أو فصل بكامله؟

حدد أسلوب للتذكير يعكس ما قررت تعلمه ، أو تخرج به مقدماً :

فقط حدِّد لكل شئ تنوى الحصول عليه.

(تذكر هل يمكنك مواءمة هذا وفقاً لما تحصل عليه من المادة؟).

٢- أعد مراجعة كل جزء ، أو فقرة ، أو فصل بالكامل لتعرف عما يدور به ، وتحدد النقطة الرئيسية ، ثم تذكر بدون الرجوع إلى المادة.

اقرأ نفس الجزء لتفهمه بعمق *مثلما يتطلب هدفك* .

أضف إلى ما تتذكره ، ثم اسأل نفسك إذا تمكنت من تذكر كل شئ ، وبما يتوافق مع هدفك . إن لم تستطع، فأعد قراءة نفس الجزء.

أضف إلى ما تتذكره – عندما يكون باستطاعتك أن تتذكر – أقصى ما تستطيع .

اذهب إلى الجزء الثاني ، وكرر هذه الخطوات حتى تنتهي من كل جزء ، أو تقترب من نهاية الثلاثين دقيقة .

٣- راجع ما قرأته بصورة سريعة ، وحاول أن ترى كيف يمكن للأجزاء التى قرأتها أن تكون جزءًا كاملاً.

التدريب رقم : ١٩

الأدوات : كتب منوعة،
ورقة ، وقلم رصاص،
آلة لتحديد الوقت.

الوقت المحدد : ١٥ دقيقة.

الهدف: تدريب مرئى سريع.

الغرض : اتباع الخط الرئيسى مع الاحتفاظ بمعدل الوقت المفروض.

التدريب يمكن تكراره.

الرسم البياني:

الفصل ، أو الجزء يتكون من ١٥ صفحة تقريباً.

استخدام حركة اليد عشوائياً ← ٣ ثانية / صفحة

تذكر أى شئ بنظام التذكر

استخدام حركة اليد بتقاطع ← ٦ ثوان / صفحة

تذكر

تقسيم بحركة اليد ← ١٠ ثوان / صفحة

تذكر

حركة اليد بعشوائية ← ١-٢ ثانية / صفحة

دوّن معدل التقسيم

الشرح:

١- اختر فصلاً ، أو جزءًا من فصل حوالى ١٥ صفحة طويلة .

٢- استخدم حركة اليد العشوائية ، بحيث لا تستغرق الصفحة أكثر من ثلاث ثوان (عدّ لنفسك إذا كنت تريد).

حدد نظام بيانى للتذكر ، واكتب أى شئ يمكن أن تتذكره .

٣- باستخدام حركة اليد بتقاطع ، كرر الجزء كاملاً ، ولا تستغرق أكثر من ست ثوان فى الصفحة (حوالى ثلاث حركات كاملة باليد لكل صفحة).

أضف إلى ما تتذكره.

٤- باستخدام التقسيم بحركة اليد ، كرره فى الجزء كلهِ، ولا تستغرق أكثر من عشر لكل ثوان صفحة (حوالى خمس حركات كاملة باليد لكل صفحة).

هدف القراءة : حاول أن تحدد الخط الرئيسى ، أثناء القراءة.

أضف إلى ما تتذكر.

٥- باستخدام حركة اليد العشوائية ، كرر الجزء بالكامل ، ولا تقضى أكثر من ثانيتين فى الصفحة ، ومن الأفضل ثانية واحدة.

أضف إلى ما تتذكره.

٦- دوِّن معدل ممارستك للقراءة فى الخطوة الرابعة ، وسجلها فى ملف تقدمك .

حدد العدد الكامل للكلمات فى هذا الجزء ، ثم اقسمه على عدد الدقائق التى استغرقتها لتقسيم المادة.

تحذير : تأكد من المحافظة على معدل ممارستك للقراءة فى الخطوة الرابعة أكثر من ١٨٠٠ كلمة فى الدقيقة انظر الجدول فى صفحة ٢٨٧.

التدريب رقم : ٢٠

الأدوات : كتب منوعة،
ورقة ، وقلم رصاص،
آلة لتحديد الوقت.

الوقت المحدد :١٢ دقيقة.

الهدف: ممارسة تقنيات القراءة السريعة ، ومواكبة التقنيات مع الشكل والهدف .

الغرض : الفهم من القراءة المرئية .

هذا التدريب يمكن تكراره.

اختر فصل ، أو جزء حوالى ٨-١٢ صفحة.

حدد الهدف ←

أعد المراجعة وفقاً للشكل

تذكر

اقرأ وحاول استخدام أسلوب التقسيم ، التحديد ، أو التقاطع ←

تذكر

أعد المراجعة ، وحاول الإسراع من معدل قراءتك . ←

تذكر

دَون وسجل معدل قراءتك.

الشرح:

١- اختر فصلاً ، أو جزءًا من الفصل (حوالى ٨ إلى ١٢ صفحة) كل يوم استخدم كتاباً مختلفاً ،إما أدبى ، أو علمى ، أو سيرة ذاتية .

٢- أعد مراجعة الجزء كاملاً وفقاً لشكله: إذا كان (١) عملياً ، تصفح بداية ونهاية الجزء (الأجزاء لتعرف عما تدور ، وإذا كان (٢) أدبياً ، أو (٣) سيرة ذاتية ، قم بمسح الجزء بالكامل ، واستخرج منه الشخصيات، والمكان ، والوقت الذى تقع فيه القصة . ابدأ بالنظام البيانى.

٣- اقرأ الجزء بالكامل ، ثم اختر حركة اليد التى تناسبك ، وحاول استخدام أسلوب التقسيم ، أو التحديد ، أو التقاطع وضع خطاً كل فترة إذا كان ضرورياً .

الهدف من القراءة : تتبُّع القصة ، أو الخط الرئيسى.

أضف إلى أسلوب التذكر.

٤- أعد مراجعة الجزء بالكامل ، وحاول الإسراع فى معدل القراءة ، وضفه إلى أسلوب التذكر الخاص بك.

٥- دوِّن معدل قراءتك فى الخطوة ٣ ، وسجلها فى ملف تقدمك.

التدريب رقم : ٢١

الأدوات : كتب الفصل الأول منها.

آلة تحديد الوقت.

الوقت المحدد : ١٥ دقيقة.

الهدف: ممارسة القراءة بصورة أسرع من معدلك بخمس مرات.

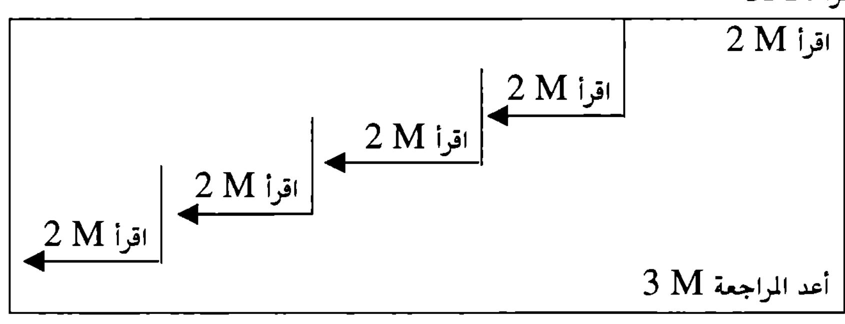
الغرض : احتفظ بمعدل قراءتك خمس مرات عن المعدل الذى بدأ به مع بعض الفهم.

هذا التدريب يمكن تكراره.

الرسم البيانى:

اعرف معدل قراءتك فى البداية ، وقرِّبه إلى أقرب عُشر . حدد خمسة أجزاء أكبر بعشرة مرات من الكمية المعتادة.

تدريب قراءة 3M



دَوِّن ، وسجل أى معدل

الشرح :

١- احسب معدل قراءتك فى البداية من الفصل ٢ . قرِّب هذه الكمية إلى أقرب عُشر.

اضرب ما حصلت عليه فى عشرة .

حدد خمسة أجزاء من الكلمات التى تساوى تقريباً الكمية النهائية ضع دبوساً أو ورقة تظهر من الصفحة عند نهاية كل جزء .

٢- استخدم يديك كمحدد للسرعة ، تدرب على قراءة الكمية كلها من المادة فى ثلاث دقائق.

٣- استخدم يديك كمحدد للسرعة ، وحاول قراءة الجزء الأول فى دقيقتين .

يمكنك استخدام حركة اليد التى تختارها .

هدف القراءة: حاول معرفة النقطة الرئيسية ، وضع العلامة حتى لو لم تستطع الفهم .

٤- استمر فى قراءة الفقرة كلها فى دقيقتين ، أو أقل .

٥- أعد مراجعة الفقرة فى ثلاث دقائق ، أو أقل .

٦- دون معدل قراءة أى جزء ، وسجله فى ملف تقدمك.

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع الخامس الفصل ٢٤ لإتمام أعمال اليوم.

٣١

طوِّر سرعتك فى القراءة بهذه التدريبات الخاصة

مع كل هذا التركيز على السرعة ، قد يستاء من ذلك بعض الطلبة ، ويصروا على تعلم السرعة التدريجية فى القراءة . من المؤكد أن ذلك يبدو عقلانياً وهو أن تسرع قليلاً ، ثم تنتظر حتى تتمكن من الفهم ، ثم تسرع قليلاً . حسناً ، ولكن قلما تنجح هذه الطريقة ، فالأشخاص ، والطرق التى لا تدفعنا للأمام نادراً ما نحصل منها على نتائج تستحق الوقت الذى بُذِل . لقد اكتشفت أن أفضل النتائج ستحصل عليها إذا دُفِعْت لأقصى ما تريد بل وأكثر من ذلك بكثير .

إنها تساعد على استرخائك

سيتحدد نجاحك فى زيادة معدل قراءتك بصورة كبيرة إذا تمكنت من الاسترخاء ، والحفاظ على معدل الممارسة المقترح حتى لو بدا ذلك غريباً لكى تتعلم هذه المهارة . من الصعب دائماً على الطالب أن يقّدر التقنيات التى يستخدمها المعلم ، غالباً ما يستغرق المعلم وقتاً طويلاً مع الطلبة الكارهين لهذا الأسلوب . أتمنى أن تحصل على ما تريد لكى تتمكن من الوصول إلى معدل يرضيك .

تذكر أنه لا يمكنك تعقُل الأمور فى هذه المهارة ، وليس معنى ذلك إدراكك لكيفية العمل بها فقط ، بل سيمكنك أيضاً فهم كيفية استخدامها ، ولن يكون الأمر سهلاً فى تعلمها . دعنى أعطى لك مثالين .

قبل أن أعمل فى ديناميكية القراءة ، كنت أدرِّس القراءة السريعة فى فصول تعليم الكبار ، وكانت هناك شابة متفوقة تتدرب كى تصبح ممرضة . إنها تتدرب بكفاءة ، وتتوقع تحسنها ، فأصبحت تأتى إلى الدرس ، وهى سعيدة بأى تقدم تحرزه ، وفى بعض الأحيان لم يكن هناك أى تقدم بل كانت مرحلة استقرار نسبى ، ولكنها ظلَت مستمرة فى التدريب ، وعندما قمت بتسليم نتائج الفصل فى منتصف الدراسة ، جاءتنى مديرة مدرسة لتعليم الكبار ، وكانت سيدة ذكية حاصلة على الدكتوراه ، ومديرة ممتازة . إنها متأكدة من أن هذه الطالبة لا تستطيع القراءة بصورة سريعة مثلها (عدة آلاف كلمة فى الدقيقة) ، فلم تكن الطالبة فى نظر المديرة "ذكية" بصورة كافية ؛ فحاولت أن أؤكد لها أنه ليس هناك أى خطأ ، فقد كانت الطالبة واحدة من أولئك المحظوظين بالأسلوب الإيجابى الذى يعوضهم .

وهناك طالب آخر يقوم بتحضير الدكتوراه فى جامعة بيتسبرج ، وبعد مُضى ستة أسابيع من الدورة التى تصل إلى ثمانية أسابيع ، جاءنى فى مكتبى يبكى ، لأنه لم يكن يتقدم ، وكان يخشى "الفشل" ، لقد أكد لى أنه طالب "ممتاز" ، وكان ذلك دافعاً له لكى يحقق النجاح فى القراءة السريعة ، ولكنه لم يُرِدْ أن يسمع منى بأن

يهدأ ويسترخي ، ويتدرب بأسلوب إيجابى ، ولا يحاول فهم ذلك ويعلقه بصورة أخرى ، وكان هناك بعض الأذكياء الذين تعلموا هذه المهارات لفترة طويلة ، حيث لم يدركوا كيفية تعلمها ، وفى بعض الأحيان يدهشون عند اكتشافهم أن عليهم العمل بكد مثل زميلهم ، وهناك الكثير من الأشياء التى لم يستخدموها . هذا الطالب تمكن من ذلك ، بعملنا معاً بكدٍ شديدٍ .

النتائج تختلف مع الكثير من المدرسين

عندما أصبحت مدير المركز القومى لتعليم ديناميكية القراءة مع إيفيلين ،دهشت من مدى اختلاف النتائج فى مختلف المعاهد بالولايات المتحدة الأمريكية ، وكندا ، وأوربا ، وكل مكان قمنا بالتدريس فيه ، وعثرت على الإجابة خلال جولتى فى المدارس ، والعمل مع المدرسين ، ومراجعة سجلات المدرسة ، ففى بعض الأحيان ، كان المدرسون غير أكفاء لممارسة هذه المهارات ، وبعضهم لم يؤمن بما يدرسه ، فعدم حصولهم على نتائج جيدة أمر طبيعى . فى الحقيقة ، كانت نتائج المعاهد المختلفة تعكس مهارات الأساتذة ، كما أثار إعجابى أن أفضل النتائج ، وأفضل الأساتذة فى المعاهد هى التى تحت إشراف "إيفيلين وود" ، خاصة الموجود فى مدينة (سولت ليك).

وكان أكثر الأساتذة رضاً بمهاراتهم ، والذين استطاعوا الوصول إلى أفضل ، وأسرع معدلات القراءة مع تلاميذهم ، بل وكانوا يدفعون طلابهم لأكثر من ذلك . إليك بعض التدريبات التى تساعدك للتوصل إلى أعلى المعدلات، والحصول على "أفضل النتائج" فى تدريب ما ، يتطلب (١) استرخاء ، (٢) تحريك يديك ، وتقليب الصفحات بسرعة (٣) المحاولة للوصول إلى بعض المعلومات مهما تكن سرعتك فى القراءة ، والسبب الوحيد الذى لا يجعلك سريعاً بصورة كافية هو (١) عدم استطاعتك تقليب الصفحات بصورة سريعة ، (٢) ، أو ترفض "النظر" إلى الصفحة المطبوعة فى وقت محدد وغالباً تستغرق ثانية فى الصفحة ، ومحاولة قراءتها ، وحيث أن كل شخص بالتدريب يمكنه تقليب الصفحات بصورة سريعة ويمكنه كذلك تحريك يديه على الصفحة بصورة أسرع ، فالسبب الوحيد لعدم الحصول على "أفضل النتائج" هو أنك لا تريد ذلك.

هل الكوب نصفه ممتلئ أم نصفه فارغ؟

عندما بدأت التدريس لدى "إيفيلين وود" قَصُّوا علىَّ قصة عن إيفيلين وود ولم أسأل قط عن صدق هذه القصة، ولكن إن لم تكن صادقة فقد أصبحت كذلك ، هذا من واقع خبرتى ، فالقصة تقول أنه فى نقطة معنية يمكن للطالب ، أو الطالبة تحقيق قراءة ٢٠٠٠ كلمة فى الدقيقة ، إذا تدربوا على ذلك ، ومن خلال إجابة الطالب ، تمكنت بدقة من التنبؤ – ليس فقط – بمدى كفاءته ، ولكن أيضاً بصعوبة تعليمه ؛

إذ أجاب الطالب بأن السرعة فى القراءة محبطة ، لأنه لا يستطيع الاستيعاب بهذا المعدل ، فعليه أن يعمل بجهد ، وستتحسن النتائج ، أما إذا كانت الإجابة :

"لقد دُهشت من كم المعلومات التى حصلت عليها بهذا المعدل فى القراءة السريعة"، فسيكون من السهل أن يتعلم ، وسيحقق الطالب نتائج متوسطة ، وما أدهشنى كثيراً - وكان صحيحاً وفقاً لخبرتى - هو أن كلا الطالبين كانا يحصلان على نفس الكم من المعلومات فى هذه النقطة .

اليوم ، وأثناء تدريسى للقراءة السريعة أكدت كثيراً على تقنيات الفهم ، وتقنيات الدراسة ، والتذكر ، وهذا لأننى علمت عنهم الكثير فى السنوات السابقة . عندما تعلمت القراءة السريعة كان التركيز فى البداية على السرعة ، ومنذ البداية كنا نُدفعْ ونُدفعْ ونُدفعْ ، وبالرغم من عدم استطاعتى للقيام بتدريس هذه التقنيات اليوم ، فأعتقد أن القراءة بسرعة بها الكثير من المتعة كما أعتقد أنك ستستمتع بالكثير من التدريبات عليها فى هذا الفصل . تذكر أن تظل هادئاً ، ولا تقلق بخصوص ما ستحصل عليه ، وحاول أن تدرك الكم الذى حصلت عليه، وسأبدأ بأسرع التدريبات على الإطلاق .

التمرين رقم : ٤٣

الأدوات : *قائمة من الكتب.*

١- اختر رواية ، أو سيرة ذاتية ، أو كتاب علمى ، ومن الأفضل ألا يكون صعباً ، أو طويلاً (حوالى ١٢٠-١٥٠ صفحة) .

انظر على محتوى غلاف الكتاب ، وإلى أى شئ آخر بجانب جسم الكتاب ذاته ، وحاول البحث عن أى مفاتيح ترشدك عن موضوعه .

٢- "انظر سريعا" على الكتاب كله ، وذلك بالنظر فى كل صفحة لمدة ثانية واحدة تقريبا . لا يوجد ضرورة لاستخدام اليد ، لأن تقليب الصفحات سيكون من الأدوات المساعدة على سرعة تقدمك.

احسب عدد صفحات الكتاب ، وحاول المرور على الكتاب كله فى ثوان معدودة .

٣- وابدأ فى التذكر على ورقة ، مستخدما أسلوب التذكر مع الكتاب كله ، ضع ترتيب معين واضح لملامح الكتاب ، وتذكر أى معلومة عامة عنه ، وأى "تخمينات" حصلت عليها من الصفحات التى سبقت قراءتها.

٤- استخدم أسلوب التقاطع ، أو التحديد فى كل صفحة ، وانظر فى الكتاب كله بمعدل ثانيتين لكل/ صفحة.

٥- أضف إلى ما تتذكره أى شئ تخرجه من الكتاب .

٦- استخدم أسلوب التقاطع ، أو التحديد مرتين فى كل صفحة ، ومر عبر الكتاب كله بمعدل أربع ثوان لكل صفحة .

٧- أضف إلى ما تتذكره أى شئ تحصل عليه .

اختيارى :ابدأ من بداية الكتاب ، واقرأ بأقصى ما تستطيع ، مع استخدام يديك ، ثم احسب معدل قراءتك فى الدقيقة الواحدة .
سجل هذا المعدل فى ملف تقدمك .

فى بعض الأحيان يصعب تخيل قيمة التدريبات على القراءة السريعة ، ستحصل على الأفضل إذا قمت بذلك بصورة دائمة ، ولمدة معينة (٣٠ إلى ٦٠ دقيقة) ، فيساعدك على تطوير معدلك الحالى ، ولهذا السبب يجب عليك ممارسة هذا التمرين فى مواد سهلة ، وإن كانت قيمة تطوير معدلك الحالى بسيطة ، فسيعينك على معرفة أقل معدل لك ، وبالتالى فالعمل بسرعة كبيرة فى الكتب السهلة يساعدك على رفع معدلك المنخفض فى كتب أصعب. وهذا لأنه يعينك على الإسراع ، وإدراك وفهم الكلمات .

التمرين رقم : ٤٤

الأدوات : *كتاب سهل* .

١- اقرأ لدقيقة واحدة ، واستخدم يديك ، وحدد أين توقفت بعلامة "X".

اختيارى : احسب معدل قراءتك.

٢- ضع علامة أخرى بعد ما وصلت إليه بحدود صفحة من الخطوة ١ .

تدرب على القراءة حتى العلامة الثانية التى حددتها ، فى ثلاثين ثانية ، واستخدم يديك.

٣- ضع علامة أخرى بعدها بثلاث صفحات من الخطوة ١.

تدرب على القراءة حتى العلامة الجديدة ثلاثين ثانية ، واستخدم يديك .

٤- ضع علامة أخرى بعدها بسبع صفحات من الخطوة ١ .

تدرب على القراءة حتى العلامة الجديدة فى ثلاثين ثانية ، واستخدم يديك .

٥- ضع علامة أخرى بعدها بعشر صفحات من الخطوة ١ .

تدرب على القراءة حتى العلامة الجديدة فى ثلاثين ثانية ، واستخدم يديك .

٦- عد إلى العلامة "X" التي وضعتها فى الخطوة ١.

اقرأ لمدة دقيقة ، واستخدم يديك.

وضِّح النقطة التي وقفت عندها بحرف "Y".

احسب معدل قراءتك ، ثم سجل هذا المعدل فى ملف تقدمك .

٧- اختيارى : كرر التدريب ، وتذكر ما قرأت بعد كل تدريب على القراءة .

من المفيد جداً بالنسبة لك قضاء ساعة يومياً لمارسة القراءة السريعة ، وبالطبع إذا وجدت ذلك مجهداً وصعباً، إن لم يستحيل الأمر فى وضع العلامة ، فابق على التدريب بالمعدل البطئ ، ولكن حاول التدريب على السرعة التى ستستفيد منها .

تدرب على تحقيق ثلاثة أضعاف سرعتك العادية

القاعدة العامة هى : إذا أردت التدرب على القراءة السريعة ، فعليك بالتدريب على ثلاثة أضعاف السرعة التى تريدها .

على سبيل المثال ، إذا استطعت قراءة ١,٢٠٠ كلمة فى الروايات ، والكتب السهلة ، فعليك بقضاء وقت معقول فى التدريب على قراءة ٣,٠٠٠ و ٤,٠٠٠ كلمة فى الدقيقة ، ثم ابدأ فى تقدير قيمة التدريبات على القراءة السريعة ، وإذا رغبت فى القراءة بصورة سريعة ، فعليك البدء فى التدريب سريعاً.

بالطبع عليك أن تعمل ، وتتدرب على القراءة السريعة ، وقبل أن تتدرب عليها يجب أن تقدر قيمتها ، وأن تقرأ بمعدل مرتفع ، مثل إذا وجدت صعوبة فى فهم ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة ، فإنك غير مُعد لمارسة القراءة بمعدلات سريعة ومرتفعة ، ويجب أن تكون قادراً على فهم ٦٠٠ كلمة فى الدقيقة قبل أن تبدأ العمل الفعلى بمعدلات أكثر .

ارجع إلى صفحة ٢٤٠ التدريب على التمرينات لإنهاء عمل اليوم .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع السادس الفصل ٣٠ لإتمام أعمال اليوم.

٣٢

اقــرأ جـريـدتك بصـورة فوريــة

جريدتك اليومية لها هدف ، وهو القيام بتوصيل معلومات *حديثة* ،وآراء لها صلة بالأحداث التى وقعت قريبـاً ، ولسوء الحظ ، لقد عرفت الكثيرين الذين أُجبروا على قراءة الجريدة ، وكأنهم يستعدون لدخـول اختبـار ، كمـا أنهم يحتفظون بأجزاء منها (لكى يكدسوها على الجرائد السابقة) حتى يحين الوقت لقراءتها ، والآن هـل لديـك وقت لتتعلم كيف تتعامل مع جريدتك فى الوقت الذى تحدده لها ، أو حتى فى الوقت الذى يكفيك لقراءتها .

تدرب على تقنيات حديثة كلما سَهُل ذلك

تعد الجريدة مصدراً رائعاً لممارسة تقنيات القراءة الحديثة ، وهنـاك العديـد مـن الأسباب المؤكّدة لذلـك . أولاً ، عرض العمود لكى تصبح القراءة أسهل وأسرع ، فعندما يكون العمود ضيقاً (أربع بوصات يعد مثاليـاً) ، فسـيكون بإمكانك رؤية أقصى كمية من الكلمات التي تؤدي إلى بعضها البعض ، إن أسوأ قراءة من خلال سطور الطباعة هو السطر الذى يمتد عبر الصفحة بحـدود ٨$\frac{١}{٢}$ – ١١ بوصـة ، والكلمـات الـتي بـأعلى ، وأسـفل علـى جـانب الصفحة ربما يكون لها صلة قليلة بالكلمات التي فى الوسط ، وبالتالي فهى الكلمات الإضافية التي قلما تسـاعدك على الإطلاق ، وإذا تمت طباعة الكلمات بصورة ضيقة فى عمود ، فسيكون لهـا نفس التأثير السـلبى ، وهنـاك دراسة تمت على واحدة من الجرائد الكبرى القومية لدراسة تأثير سُمك الخـط المطبـوع ، واتّضح أن أفضلـها هـو أربع بوصات، وهذا يساعد القارئ السريع ولهذا السبب يكون الكلام الموجود على خلفية الكتب سـهل القـراءة ، فعرض العمود يكون ضيقاً عن المستوى المتوسط .

الألفة تولد قراءة سريعة

والسبب الثانى الذى يجعل الجريدة سهلة فى قراءتـها ، وممتـازة للتدريـب علـى تقنيـات القـراءة الحديثـة هـو معلوماتك السابقة ، وهذا المبدأ تم تقديمه من قبل وهذا :

كلما كان عند القارئ خلفية عن الموضوع ؛ كلما كان سريعاً فى القراءة.

والكثير من مقالات الجرائد *تقدم معلومات* ، وكلما تابعت قصة معينة من يوم لآخر ، فسـيكون لديـك الكثـير من المعلومات ، حتـى لـو كانت القصـة حديثـة ، ودائمـاً يكـون لهـا موضوع مألوف : فضيحة سياسـية ،

أو حريق ، أو احتفال بعيد الزواج الخمسين ، عندئذ لن تحتاج إلا لمعرفة أسماء ، أو أماكن ، وتفاصيل أخرى جديدة .

والسبب الثالث لسهولة قراءة الجريدة هو بساطة شكلها . الكثير من مكونات الجرائد مستوحاة من القصص المميزة (يمكن تمييزه بواسطة السطر الأول للمقالة) ، فتلك الافتتاحيات تستخدم أسلوب غير أدبى وله مقدمة ، ونهاية مرتبة ، وهذا يجعل الأمر سهلاً للقراءة بكفاءة ،ولكن ليس هذا هو الأسلوب الوحيد للكتابة الذي تجده فى الجريدة ، إنما ستجد مقالات إخبارية ، ومقالات أخرى لأصحاب أعمدة .

ربما يجهدك أصحاب الأعمدة ، فالكثير منهم يستخدم أسلوب المقال ، وهو مشابه للكتابة الغير أدبية ، وهناك من يكتبون فى الإشاعات ، فهم دائماً يكتبون باختصار ، حيث تكون فقراتها قائمة بذاتها ، ويطلق عليها اسم "بنود"، فتصعب قراءتها بصورة سريعة ، لأنها قصيرة ، ويتغير فكرها بصورة دائمة .

المقالات الإخبارية لها أسهل تكوين على الإطلاق

والشكل الأساسى الموجود فى الجرائد هو المقالات الإخبارية .تلك هى القصص التى تظهر دائماً فى الصفحات الأمامية ،وخاصة الصفحة الأولى والتى تكون مقسمة إلى عدة أجزاء ، فتلك القصص تحمل الأخبار وهذا يعنى أنها ستكون أخباراً قديمة فى اليوم التالى ، أما القصة الخيالية ، فتكون أشبه بمقال فى مجلة . ربما تكون وقتية، ولكن يمكنها الانتظار يوماً ، أو يومين ، وربما أسبوعاً .

والشكل الرئيسى للقصة الإخبارية فى الصحافة ، معروف لدى الطلاب ، فهى تشبه الهرم المقلوب لأن المعلومات الأكثر أهمية تكون على القمة ، وكل ما يتبعها يقل فى الأهمية ، والسبب فى هذا لأنه يعد الطريق المكّون لجذب انتباه القارئ ، أيضاً هناك حالة تكون فيها القصة ذات أهمية كبرى . من المحتمل قطع أى مقالة إخبارية من أسفل إلى أعلى ، وفى الواقع ،ربما يكون القطع فى أى نقطة طالما أنها تنتهى بجملة ، ويُستخدم هذا الفراغ فى قصة أخرى ، وهناك بعض الجرائد تستغل هذه الميزة فى وضع إعلانات .

ولأنك على علم بهذه المعلومات ، ولديك الوقت المحدد ، فيمكنك قراءة بداية الفقرات فى المقالات الإخبارية، وستتمكن من فهم لب القصة . منذ سنوات قليلة مضت قامت صحيفة معروفة بتقديم كمية الأخبار التى يقدمها التليفزيون ، وما تقدمه الجريدة ، فوجد الصحفيون أن الفقرات القليلة الأولى من كل جزء هى التى يقدمها التليفزيون .

كن حذراً فى مقارنة شكل المقال الإخبارى ، والقصصى ، أو المقالة التى تستخدم الشكل القصصى من بداية، ووسط ونهاية ، وهذا الشكل يكون العكس دائماً فى المقال الإخبارى ، من السهولة والأمان أن تقرأ الافتتاحية،أو بداية الفقرة ، أما فى الشكل الإخبارى تكون نهاية المقالة هامة جداً ، وربما أكثر أهمية من

البدايات ، لذلك من المهم أن تهتم بالشكل رغم أن ذلك سيستغرق ثانية ، أو ثانيتين لاكتشاف ما يدور عنه المقال .

طريقة جديدة لقراءة الجريدة

لكى تقرأ الجريدة بأسلوب مفيد من الضرورى المرور عليها كلها ، فمن المؤكد أنك ستقرأ عناوين الصفحة الأولى، أو صفحة الرياضة ، ومن الصعب أن تقاوم ذلك لأن الجريدة مكتوبة بطريقة تشد انتباهك ، لذا انظر عبر الصفحة الأولى .

وإذا كانت جريدتك تحتوى على ملخص يومى ، مثلما تفعل نيويورك تايمز و وول ستريت جورنال، فستنظر عليها للمرة الثانية . إن المحررين يقومون بالكثير من تحرير الأخبار ،ومراجعتها لك . اقرأ الملخص كاملاً ، وحاول استنباط ما هو هام لك كى تقرأه وفى وقت محدد ، ثم اقرأ ، وإذا كنت مضغوطاً فى الوقت ، ألقِ عليه نظرة عامة تمهيدية .

وإذا كانت جريدتك لا تحتوى على ملخص ، فالأمر متروك لك للقيام به بالمرور على الجريدة كلها بصورة سريعة، ثم اقرأ العناوين ، والجمل الأولى لتفهم ما يدور عنه الخبر ، وقرِّر إذا كنت بحاجة لقراءته أم لا ، ثم ضع علامة "×" على المقال الذى تريد قراءته ، ثم ابدأ قراءتها بالأسلوب الآتى .

أفضل أسلوب هو قراءة عمودٍ تلو الآخر ، وتقرأ المقالات ذات الأهمية فقط ، ولا تضجر من تقليب الصفحات لاستكمال قصة ما ، لقد قرأت بالفعل أهم جزء فى القصة ، وإذا رغبت فى استكمالها لاحقاً ، ربما يكون ذلك مفككاً بعض الشئ ولكنك ستعتاد عليه ويصبح أكثر إفادة. مما لاشك فيه ، وسوف يدهشك كثيراً هو مدى قوة ذاكرتك، فإذا قرأت قصة سيتم استكمالها فى صفحات لاحقة ، وقطعت هذا الاسترسال بقراءة قصص أخرى، ثم عدت إلى القصة الأولى إذا كانت *تستحق القراءة ، فستجد نفسك تتذكرها ، وبقليل من الممارسة* ، وفى خلال أسبوعٍ فقط ، ستعتاد القراءة بهذا الأسلوب وستُسر من الوقت الذى وفرته على نفسك .

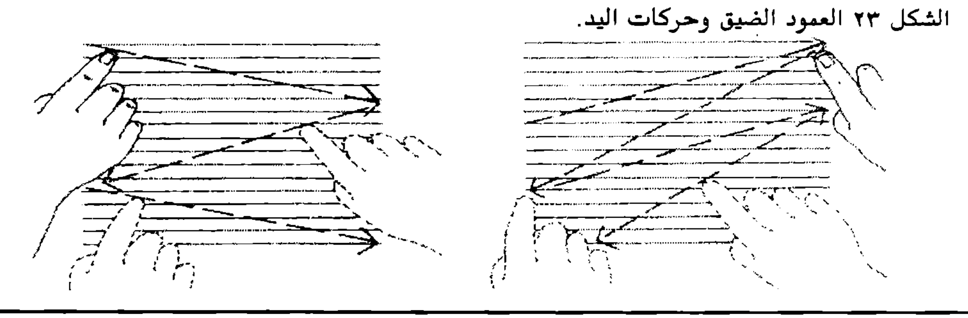
العمود الضيق وحركات اليد

معظم أعمدة الكتَّاب فى الجرائد تكون ضيقة ، ولا تسع أكثر من أربع بوصات . بالنسبة للأعمدة الضيقة فأسهل طريقة هى استخدام إصبع واحد فى حركة اليد ، أو اثنين فى الأعمدة الضيقة التى تظهر فى الشكل ٢٣ . تدرب على استخدام كلتا الطريقتين وقرِّر أيهما أفضل لك .

والآن بعد أن فهمت طريقة الترتيب الأساسية فى المقالات الإخبارية ، من المهم أن تستخدم هذه المعلومة فى التمرين التالي ، وطبق التقنيات الحديثة التى تعلمتها ، استعن أيضاً بحركة اليد الحديثة ، وبالطبع عندما تلقى

نظرة عامة تمهيدية على الفقرة الأولى ، أو الثانية ، أو الثالثة للمقال الإخبارى ، فعليك إما أن تضع خطوطا ، أو تستخدم حركة اليد بطريقة متعرجة .

الشكل ٢٣ العمود الضيق وحركات اليد.



التمرين رقم : ٤٥

الأدوات : *جريدة لم تقرأها* ،

قلم رصاص وحبر ، أو قلمين بلونين مختلفين ،

ورق،

آلة لتحديد الوقت .

١- اختر أى مقالة إخبارية لتقرأها . تأكد من أنها ليست قصة روائية (فالقصة الروائية يمكن طبعها على مدى أيام ، ولكن المقالة الإخبارية هى خبر يومى فقط).

ضع خطا ، أو خطوطا متعرجة لإلقاء نظرة عامة على المقال ، وذلك بقراءة أول فقرة ، أو فقرتين ، أو ثلاث فقرات .

احسب الوقت الذى تستغرقه.

٢- ابدأ بأسلوب التذكر ، واكتب عما يدور المقال .

فالصحفيين يحاولون أن يمدوك بـ "من ، ماذا ، أين ، لماذا ، وكيف " فى التو ، واللحظة . يمكنك تشكيل أسلوب التذكر لديك بالمثل .

سجل وقت مطالعتك فى ملف تقدمك .

٣- اقرأ المقال الإخبارى كله ، أو كل ما يظهر فى الصفحة .

حدد الوقت لنفسك .

٤- أضف إلى ما تذكرته بقلم لونه مختلف .

سجل وقت قراءتك .

٥- كرر الخطوات من ١ إلى ٤ على ثلاث مقالات أخرى

عندما تنتهى ، قارن كمية المعلومات التى حصلت عليها من المطالعة ، مع ما حصلت عليه من قراءة المقال كله ، وتأكد من أنك قد حسبت الوقت الذى استغرقته فى كل منهما.

هل لاحظت أن بعد قراءة الفقرات الأولى أصبحت المعلومات أقل حيوية ؟ هل لاحظت أن هناك خلفيات كثيرة "للحشو" ، تم استخدامها نحو نهاية المقال ؟

ومن خلال هدفك فى القراءة ، كم عدد المقالات التى قرأتها وتعد هامة بالنسبة لك ؟ هل عليك الاستمرار فى القراءة بعد مطالعتك السريعة ؟ هل عليك القيام بالإسراع فى مطالعتك القادمة ؟ متى يجب عليك أن تبطئ؟ كل هذه الأسئلة تعتبر جزءًا طبيعياً من قراءتك للجريدة . تعلم ما يجب أن تقرأه ، ومتى تسرع فى القراءة ، ومتى تكون بطيئاً ، فكل ذلك يهم القارئ.

ارجع إلى صفحة ٢٤٠ للتدريب على التمرينات لإنهاء عمل اليوم .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع السادس الفصل ٣٠ لإتمام أعمال اليوم.

٣٣

لا تضيع وقتك في قراءة البريد

بالنسبة للكثير من الناس تشكل قراءة بريدهم اليومى عبئاً إضافياً إلى قراءتهم اليومية ، هناك بعض التنفيذيين الذين يستغرقون أربع ساعات ، أو أكثر في القراءة ، وهناك أيضاً دراسة أجرتها مدرسة هارفارد للأعمال أوضحت أن كلما ارتفع السلم بالرجل التنفيذي ، كلما كثرت أعباؤه القرائية .

البريد اليومى – يتضمن خطابات ، وجرائد ، ومجلات ، وتقارير والآن بريد إليكترونى مطبوع – يعد تحدياً كبيراً لأنه يشتمل على بنود قصيرة ، والأجزاء القصيرة تصعب قراءتها بسرعة ، فيجب أن تكون حريصاً من الوقوع فى الخطر الأكبر ، عندما تظن أنه يمكنك القراءة بسرعة لأن المادة قصيرة ، وذلك بدون استخدام تقنياتك الحديثة ، حقيقة ، إذا كان لديك خطاب واحد فقط لتقرأه – سواء قمت باستخدام يديك أم لا – فلن يكون الأمر هاماً ، أما إذا كان لديك عشرة خطابات ، أو أى كمية من البريد ، فبالتأكيد يجب عليك استخدام كل تقنيات القراءة السريعة ، موفراً بذلك ثلاثين ثانية هنا ، ودقيقة هناك ، وستجد أنك أصبحت أسرع مما كنت .

إن الوقت من الأشياء الهامة التى لا يمكن إبدالها ، فنحن لدينا نفس كم الوقت اليومى ، أما كيفية استغلاله فله علاقة وثيقة بمدى نجاحنا فى حياتنا ، ولكى تعمل بكامل طاقتك ، عليك باستخدام تقنيات مختلفة وتعد زيادة معدل سرعتك فى القراءة واحدة منها .

القاعدة الأولى : عالج كل شئ مرة واحدة فقط

أعظم شئ لتوفير الوقت هو تناول ورقة مرة واحدة فقط ، فعندما تبدأ فى قراءة خطاب ، حدد قرارك فوراً . إذا لم تتعامل مع مراسليك ، فيمكن لمساعدك التنفيذي أن يجيب عليها وفقاً لتعليماتك ، أو إذا كتبت رسائلك على الكمبيوتر الخاص بك ، فستعلم جيداً وفوراً ما الذى يجب أن تكتبه . لا تقع فى خطأ قراءة بريدك، ثم تتصل بمساعدك ، وتعيد القراءة لتمليه قراراتك ، وإجاباتك . حدد قرارك من المرة الأولى ، ثم رد على الخطاب .

قيِّم أهمية الخطاب فى التو واللحظة

فى عقلك ، أو على الخطاب نفسه ، حدِّد قيمة الخطاب : (١) مهم للغاية ، (٢) مهم (٣) يمكنه الانتظار. إذا كان الخطاب (١) يجب الإجابة عليه فوراً ، وذو أهمية قصوى اكتب إجابتك ، أو قرارك عليه فوراً ، وسلمه إلى سكرتيرك ، والخطاب (٢) الهام يمكنك إجابته فوراً ، أو تقوم بتحويله إلى شخص آخر قادر على الإجابة عليه.

والخطاب (٣) يمكن أن ترجئه ، فكلما طال وقت انتظاره لن يكون عليك إلا أن تؤجلـه ، أو تضعـه فـي ملـف . هذه هى الخطابات التى تؤجلها حتى يكون لديك "وقت كافٍ" لها .
هناك بعض الخطابات التى تقع فى فئات معينة ، فالأمر بالشـراء يقـع تحـت الفئـة (١) وخطـاب شـكر (٣) ، ومعظم إعلانات المبيعات (٣) ، وطلب معلومة (٢) ، ومعظم التقارير (٢) ، ويجب قراءتها فوراً .

حاول أن تعتاد على تصنيف ، وتحديد ، وتقييم بريدك فور تسلمه ، وعلى الفور تعامل مع كل بند حتـى لا تعود إليه مرة أخرى .

تأكد من استخدام يديك كلما قرأت الخطابات . إنها قصيرة ، ولكن إذا قرأتها عـدة مـرات ، فلـن تسـتطيع توفير الثوانى ، ودائماً ابحث عن أرقام مثل التواريخ الهامة ، والأسعار ، أو أى أرقام يكون لهـا أهميـة ، فـهى دائماً تقودك إلى أجزاء هامة من الخطاب . كن سريعاً فى ترتيب أجـزاء الخطـاب ومقدمـة عامـة ، وتعليقـات ، ونهايات للفقرات ، وانظر إلى ما بين كل ذلك .

التمرين رقم : ٤٦

الأدوات: *جهاز لتحديد الوقت (٢٠ ، أو ٤٠ ثانية)،*

قلم رصاص ، وورقة.

١- ضع على ورقة قائمة من ١ إلى ٦ ، وقم بمطالعـة "الخطابـات" التاليـة . أولاً اطلّع علـى الخطـاب فـى عشرين ثانية ، وحاول تعريف نوعيته ، هل هو تقرير لإعلانات مبيعات ، أو شكر ؟

٢- بعد مطالعة الخطاب الأول ، حـدد نوعـه ، وإذا استطعـت تصنيفـه ، فقـم بتصنيفـه هـل هـو (١) ، أو (٢) ، أو (٣).

إن استطعت الإجابة عن الخطاب بعد المطالعة ، فدّون إجابتك ، أو قرارك .

٣- إذا احتجت إلى قراءة الخطاب الأول ، فامنـح نفسـك أربعيـن ثانية ، وبعد القراءة ، حـدد قـرارك ، أو إجابتك .

٤- استمر بنفس الخطوات من ١ إلى ٣ مع بقية الخطابات .

كاربون كوبيرز
١٢٣٤ دالاث بولفارد
مدينة لوا ، هاواى
(٧٨٦) ٤٥٦٧-١٢٣

السيد توماس
شركة موريس دير
٤٥٤٥ شارع تشارلوت
تاسكا لوسكا ، كنتاتى

عزيزى تومى :

كان رائعاً أن أتقابل معك ثانية فى الرحلة العائدة إلى الولايات المتحدة ، وأعتذر لأننى وجان لم نعلم أنك ستزور الجزر ، وإلا أعددنا لك ترحيباً كبيراً .

وكما تناقشنا فى الطائرة ، فإن كاربون كوبيرز يمكنها بلا شك أن توفر لك الكثير من المال بسبب عملك فى النسخ ، فالأسعار التى تدفعها فى شراء معدات النسخ يمكن خفض الثلث من ثمنها وربما أكثر ، ويمكننا القيام بذلك باستخدام نظام فريد ، طُرح فى الأسواق فى الفترة السابقة ، فهو يسمح لك باستخدام أى نوع من الورق وأيضاً يقلل من تكلفة التصنيع .

إذا رغبت فى أن يتصل بك مندوبنا ، فأخبرنى بذلك ، فالآلة الجديدة ناجحة جداً ، ولدينا الكثير من الطلبات عليها، ولكننا نحتفظ بالقليل منها جانباً لأصدقائنا ، وعملائنا . إذا كنت مهتماً ، فسأتأكد من أن يصلك ممثلنا فى منطقتك ليطلعك على الموقف .

وأخبر "أيرين" بأننا سنرسل لها زجاجة العطر التى طلبتها ، ومعها برطمان المسكرات لك ! ومرة أخرى ! أتمنى أن نتقابل فى العام المقبل .

أرسل تحياتى إلى جميع الأسرة .

المخلص
رونالد ديفيد
المدير

لامينسنس ٣٤٠
شاد يسايد بلفارد
كابرتينو ، كاليفورنيا

عزيزى ا لعميل :

هناك العديد من الطرق يمكن للشخص أن يصل بها إلى أعلى معدل للمعيشة ، وبالنسبة لتجـار التجزئـة مثلـك ، يجب أن يكون طلبك جملة لكى تستفيد من الخصومات على الكمية الكبيرة .

اسمح لى أن أحلل لك كيف نجحت هذه الطريقة فى العام الماضى ، فتشير سجلات العام الماضى أنك انتهيت من شراء ٧١٠ زوج من المصابيح المتنوعة ، وبتصنيفها وجدنا أنها تحتوى على ١٠٥ زوج من المصابيح ذات الأربعـين وات ، و ٣٠٠ زوج ٦٠ وات ، و ٣٠٥ زوج ١٠٠ وات ؛ وحيث أنك لم تطلب يوماً أكثر من ١٠ أزواج ، فكـان علينا ترتيب ٤٠ طلبية كى نلبى طلبك ، وفى كل حالة ، فقد اشتريت بأعلى سعر لأن التخفيضات بـدأت عنـد مستوى الـ ٢٥ زوج وفى كل ٢٥ زوج يمكنك أن تقتصر من التكاليف فى السنة يصل إلى ٦٢٥ دولار بالإضافـة إلى الأرباح ! ولو طلبت ٥٠ زوج ؛ لكسبت ٥٠٠ دولار أخرى بالإضافة إلى الأرباح .

إنها مسألة شرطية ، تذكر بأننا دائماً على استعداد ، ونرغب فى التعاون مع العملاء الذين لديـهم ائتمـان كـافى لدينا ، وأنت بالتأكيد كذلك ، لذلك لم لا تدعنى أرسل إليك مندوب مبيعاتنا ليراك الأسبوع القـادم كـى يعينـك على تحديد نظام لك هذا العام ، والذى سيساعدك على تحصيل أكبر تخفيضات .

أتمنى أن أسمع منك قريباً.

مع إخلاصى
ر. برنسون
نائب مدير المبيعات

جامعة يونيون

بيكسفيل ، كاليفورنيا

مكتب رئيس الجامعة

مارس ١٩٩٧

السيد رونالدو فادتسى

٣٤٨٧ شارع بيسكاين

أوكسفورد ، مسيسيبى

عزيزى رون :

منذ خمسة أعوام سابقة قامت الجامعة بمجهودات لرفع الميزانية فى تاريخ التعليم العالي الخاص ، وهي جملة الـ "٣٠٠ مليون دولار" ليونيون .

واليوم ، ومع دعم ٤٥ ألف من خريجي الجامعة ، والأصدقاء وصلنا إلى تحقيق ٩٥٪ من هدف هذه الجملة ، وأنا لا أتحدث فقط عن نفسى ،ولكن عن ريتشارد ر. جودن مساعد المدير ، والأمناء ، والمتطوعين ، فكلنا نقول أننا سعداء بهذا التقدم .

فأنا أدرك دعمك المخلص ليونيون ، وذلك من خلال هداياك للصندوق السنوى ، وأشكر لك دعمك ، والذى أريده منك الآن ، هو ما أريده وطلبته من أى صديق ليونيون ، متخرج ، أو غير متخرج ، هو أن تقدم هدية خاصة للحملة كاستثمار لمستقبل الجامعة بالإضافة إلى هداياك السنوية، والتاريخ النهائي لنجاح الحملة ، هو ، آخر هذا الربيع .

الحملة الناجحة تذهب إلى أبعد من التأكيد على عدة أشياء مهمة للجامعة : تعليم عالى القيمة تقدمه كلية متميزة منحة دراسية لأكفأ طلاب ، ومعظمهم يساهمون بأموالهم الشخصية فى دفع التكاليف العالية للمنحة ، وتوسيع المبانى الأكاديمية مثل توسيع المكتبة ، والمعامل الحديثة ، وتحديث الكمبيوتر بالإضافة إلى صندوق المال.

وأسألك أن تلتزم بهذا ، وتنضم إلى الآخرين الذين قدموا مساعدات قبلك ، ومع الكثير الذى حققته جامعة يونيون ، فسوف نقترب من تحقيق الهدف. ألن تكون سعيداً بدعم الحملة بأقصى طاقتك ، حتى يمكنك الانضمام إلى الآلاف بنهاية أبريل ، وتقول معهم "لقد نجحنا !" ، وبالتالي يزداد فخرك ،وأنت تغنى "تحيا ، يونيون !"

المخلص

جى لى يرنسون

رئيس الجامعة

بنك كولومبوس

٦٥ ش إديست فيفث

كولومبوس ، ماريلاند

جيمس أوكنر

نائب الرئيس

السيد تشين هو

٨٧٠ شارع بورن

كولومبوس ، ماريلاند

عزيزى السيد هوه :

هل تسافر ، وتستمتع مع أصدقائك ، وتتسرع دائماً فى مفاوضات غير متوقعة ؟ وهل سيحل مشاكلك مبلغ فوري ليوفر معك سيولة مادية ؟ وإذا كان الأمر كذلك ، فلدينا خدمة غير تقليدية لشخص مميز مثلك يقدرها من ٢٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ احتياطى نقدى مرفق بالكارت الذهبى من بنك كولومبوس/ أمريكان إكسبرس .

فمع هذا الكارت الذهبى الخاص يمكن أن يكون لديك مميزات حسابية من جميع المؤسسات حول العالم، وقدرة غير مسبوقة للشراء ، ولا يهم إذا استخدمته للأعمال ، أو المتعة – ، والمطارات ،والمطاعم والمحلات – فالكارت الذهبى يفتح لك الأبواب ويضعك ضمن العملاء المفضلين لدينا .

بمجرد موافقتك سيبدأ حسابك لدينا وسيكون الفائض لك عندنا (على الأقل ٢٠٠٠ دولار) ، وسيكون لديك المزيد إذا احتجت لأكثر من ذلك بسرعة ، فالأمر فى غاية البساطة فهناك طلبات روتينية ، أو زيارات للبنك ، أو أسئلة! فخدمتنا الغير مسبوقة مصممة كى توفر لك الراحة ، والأمور التى تحتاجها وقتما تريد ،وأينما تريد ، والكراسة المرفقة بها تفاصيل أكثر ، وتتضمن صيغة الطلب ، ونتمنى أن تؤدى هذه الخدمة الفريدة الأمان ، والثقة ، تضيف الكثير إلى مصلحتك ، وخطتك المالية . تقبل دعوتنا ، انضم إلينا اليوم .

المخلص

جيم أوكنر

ملحوظة : عندما نضع لك حسابك ، فسيكون لك هدية مجانية .. انظر إلى الكراسة المرفقة .

تشارلز دوير ، الرئيس

بنتون ودوير

٣٤٠٠ رنسبرى بولفارد

بيسبرج ، PA

عزيزى السيد دوير:

عندما تركت العمل لديكم ، نسيت أن أحصل على خطاب تزكية ، والآن أتقدم لوظيفة فى شركة معروفة بسان فرانسيسكو ، وأتمنى أن أحصل على هذا الخطاب ، فقد سألنى المدير عن بعض التفاصيل الخاصة بمسئولياتى فى بنتون ودوير ، فأود الحصول على خطاب به ما قدمته ، وعملت به فى الشركة لديكم .

هل يمكن أن ترسل خطاب التزكية رأساً إلى السيد وادسورث آدامز فى آدامز ونيس ، ٢٢ بارك بليس ، سان فرانسيسكو ، كاليفورنيا ؟

شكراً جزيلاً على تعاونك.

المخلص

كريستوفر أوبرين

السيد أرفين أردمور
١٢٣ شارع وبست
بيوريا ، III

عزيزى السيد أردمور:

منذ أسبوعين ، عندما قضينا يوماً نتفقد فيه الأراضى المتعددة ، والمتاحة فى وسط البلدة سيراكاس ، اعتقدت أنك مهتم جداً بالأرض الواسعة التى على جانبى شارع تراس وسكيدمور.

والآن إذا تحركنا بسرعة ، فسيمكن الحصول عليها بمبلغ ٢٤ ألف دولار ،وهذا أقل من السعر الذى أبلغتك سابقاً به ، والسبب فى هذا أن ملاك هذه الأرض فى حاجة إلى مبلغ نقدى فورى ، وبسرعة .

وطبيعى أن هذا السعر الجديد سيكون مناسباً للكثيرين ، وأعتقد أنه سيتم بيعها بصورة سريعة ، فى الحقيقة ، هناك جماعة أخرى مهتمة جداً بهذه الأرض ، ولكننى أشعر أنك يجب أن تراها أولاً لأن أهميتك لها الأسبقية وبالرغم من ذلك ، لا يمكننى البقاء بلا حركة فترة طويلة من الزمن ، أفضل ما يمكننى عمله هو أن أمهلك لمدة خمسة أيام ، بمعنى أن تقرر فى حدود الجمعة ١٩ سبتمبر ، وأود أن تتصل بى فوراً ، فليس هناك أراضى جذابة فى موقع متميز بهذا المبلغ كثيراً فى هذه الأيام كما تعلم .

هل أسمع منك قريباً يا سيد أردمور؟

مع إخلاصي
ى دى . جولد

إذا اشتركت فى مجلة ، أو جريدة ، اتبع التقنيات الموصوفة فى الفصل "٣٥" . ضع بعضاً منهم فى منزلك، ومكتبك ليمكنك قراءتها فى أى خمس ، أو عشر دقائق ، وستتمكن من المرور خلال هذه المواد الإضافية أثناء وقتك "الضائع" . معظم المجلات ، أو النشرات الدورية الإخبارية تقع تحت التصنيف (٢) أو (٣) ، ويجب أن تتعامل معهم خلال يوم ، أو اثنين ، وليس أكثر ، فضعهم فى أى مكان لكى يكونوا متاحين لك عندما يتوفر لديك دقائق إضافية.

ونفس الشئ يسرى على البريد الإليكترونى ، فلا أفضل استخدام يديك على الشاشة ، ولكن يمكنك قراءة البريد الإليكترونى والرد عليه باستخدام نفس التقنيات التى استخدمتها فى قراءة بريدك العادى .

فإذا حددت ، وقيّمت هدفك على الفور ، فحاول أن تتعامل مع البريد كله مرة واحدة ، استخدم يديك فى القراءة وستجد نفسك قد وفرت الكثير من الوقت الذى أمضيته فى قراءة بريدك . هناك من تمكن من خفض وقت قراءة البريد إلى النصف ، وإذا كان لديك الكثير من الأعمال ، فالهدف أن تتدرب على ذلك قليلاً لكسب الوقت.

ارجع إلى صفحة ٢٤٠ للتمرين على التدريبات لإنهاء عمل اليوم .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع السادس الفصل ٣٠ لإتمام أعمال اليوم.

٣٤

طوِّر عادتك بقراءة كتاب يومياً

كان الرئيس " تيودور روزفلت" يعتاد قراءة كتاب بالكامل قبل تناول الإفطار ، ومنذ عدة أعوام علمت أن السيناتور "ويليام بروكسمير" يقرأ كتاباً خلال ساعة غدائه ، ولو تمكنت من القيام بذلك ، وحاولت التعود على قراءة كتاب يومياً ، فسيكون ذلك مفيداً جداً ، وإذا طوَّرت هذه العادة القيمة ، فابدأ بممارسة التدريبات ، وبأسرع مما تتخيل ، وستصبح قراءة حقيقية تستفيد منها .

وإحدى اللحظات المثيرة التى تعلمت فيها القراءة السريعة كانت أثناء قراءتى لرواية فى جلسة واحدة ، وفى الواقع فقد كنا "نقرأ " الرواية فى ٢٠ دقيقة ، وكنا نتدرب على القراءة بالطبع فى ذلك الوقت ، ولم يطل الوقت حتى أصبح الأمر واقعاً .

التدريب على قراءة رواية بأكملها يصبح تجربة قيِّمة خاصةً إذا قمت بها أكثر من مرة ، ومن السهل القيام بها فى الروايات القصيرة ، وأداؤها بعد ذلك فى روايات أصعب ، وهى مفيدة جداً لأنها تساعدك فى تطوير عادة قراءتك .

كتب "آلان لاكين" فى كتابه "كيف تتحكم فى وقتك ، وحياتك" أن أى شخص يمكنه القيام بالكثير من القراءات إذا استغل العشر أو خمس عشرة دقيقة الضائعة فى انتظار الحافلة ، أو التاكسى ، فإذا أتيح لك كتاب تقرأه فى مثل تلك الأوقات ، فستحقق أهدافاً كبيرة فى قراءة هذه الكتب ، وستدهش من قلة الدقائق التى يمكنك من خلالها إنجاز الكثير .

ويقترح "لاكين" طرقاً كثيرة لتعلم كيفية تصنيف الأولويات ، ومحو أى قراءات غير هامة ، رغم أنه قارئ غير سريع ، (فهو يكتب أنه يستمتع بالقراءة بصوت عالٍ مع زوجته) وأفضل تقنياته هى بالتأكيد استخدام الصوت الذى يعد طريقة ذكية لقراءة الكثير .

أولاً: قرر ما تريد قراءته

الكثير منا يضيع وقتاً كثيراً فى قراءة أشياء ليست لها قيمة شخصية لهم. تعلم كيف تقرر ما تحتاجه فعلاً للقراءة. فى البداية طلبت منك إعداد قائمة بعشرة كتب والتى تريد قراءتها فى خلال عدة شهور فقط . هذه أفضل وسيلة تبدأ فى التخطيط لها ، فإن استطعت القيام بذلك مرة كل ستة أشهر ، فستدهش من السرعة التى ستحقق منها الكثير من القراءة .

عيد ميلادك هو أول توقيت تبدأ من خلاله تكوين قائمة لمدة ستة أشهر قادمة .

هذه هى أفضل الأوقات ، لأنها تواريخ مهمة يسهل تذكرها . أعد مراجعة ما تود قراءته ، وضـع قائمـة مـن ستة كتب ، أو أكثر ومن الأفضل أن تبدأ بجزء صغيرٍ ولا تضع قائمة ترهقك ، وبمجرد أن تنتهى من المجموعـة الأولى، ستبدأ فى صنع قائمة جديدة .

يقترح "مورتيمر أولر" وهو "عميد" القراءة النقدية فى كتابة "كيف تقرأ كتاباً" قاعدة بـها أعظـم الكتـب فـى العالم ، فإذا أردت قراءة الكثير من الأعمال الراقية ، فستجد أن معظمـها متوفـر بأسـعار رخيصة ، وبمجـرد أن تضع القائمة ، فأنت على استعداد لإنهاء مهمتك فى القراءة .

كيف تقرأ المزيد من الكتب؟

ومثل الممارسة فى هذا الفصل ، عليك أن ترغب فى المزيد من القراءة لتصبح عادة لديك ، وابتداءً مـن الأسـبوعين القادمين عليك أن تخصص يومياً ، أو يوماً بعد يوم لشئ تقرأه ، ومثلما اقترحت عليك فى فصل سـابق ، عندمـا تحاول وضع عادة جديدة ، فمن الأفضل أن تبدأها فى الصباح ، وبمجرد أن يتم وضعها ، فتحول بـها إلى وقـت آخر. لذلك اختر الوقت حتى لو استغرق الأمر منك عشر دقائق يومياً ،وهنـاك طريقـة أخـرى يمكـن اسـتخدامها كبديل ، أو إضافة إلى عاداتك فى القراءة اليومية ، وهى أن تحمل معك كتاباً دائماً ، وتسـتغل الأوقـات الصغـيرة فى القراءة : حين انتظارك لصديق ، وقت حمامك ، وما بين مواعيدك ، انتظار لنقل شئ على الكمبيوتر.

طريقة قراءة كتاب فى اليوم

إذا أردت القيام بقراءة كتاب فى اليوم ، أو فى جلسة واحدة ، ابدأ بـترتيب الكتـب التـى ترغـب فـى قراءتـها. تذكر أنه فى البداية ستكون الجلسة عبارة عن ممارسة القراءة ، والتدريب عليها ، ولكـن سـرعان مـا تتحـول إلى وقت مخصص للقراءة ، وفى البداية لن تشعر بالاستفادة مما قرأته ، وإذا رغبت فى استخدام هـذه الكتـب مـرة أخرى، من الأفضل أن تنتظر شهراً على الأقل ، أما الكتب الأولى ، فعليك اختيارها أولاً.

واحدة من أفضل الطرق لترتيب الكتب ، هى أن تكون هذه الكتب لمؤلف واحد ، فأنت ستعتاد على أسـلوب هذا الكاتب وسـيسهل قراءة هذه الكتب . يعد "هيمنجواى" مؤلفاً عظيماً ، وبعض رواياته القصـيرة يستحسـن أن تبدأ بها ، وقد اشتهر "جنوب ستينبك" بين محـاضرات القـراءة السـريعة ؛ حيـث أن كتبـه قصـيرة ، ويسـهل قراءتها فى وقت قصير ، ومتوسط الصفحات فى هذه الكتب هى حوالى ١٢٠ صفحة ، فتعتبر ذات طول معقول .

وهذا هو الوقت المناسب لإعادة قراءة كتب قد قرأتها ، واستمتعت بها فى الماضى . الكتـاب الجيـد حقاً هـو الذى لا تنهيه ابداً لأنك كلما نضجت أصبح ليدك خبرة ، وخلفية أكثر وبسـبب ذلـك ستكتشـف أشياءً جديـدة فيه، وبالتالى إعادة قراءة هذه الكتب ، سيكون مفيداً فى ممارستك ، يعد ذلك تدريباً مثيراً .

يقرأ باتريك بوتشانان ثلاثة كتب فى رحلتى طيران

منذ عدة أعوام أثناء قيامى بالتدريس لمساعدى الرئيس نيكسون بالبيت الأبيض ، وكان طلابى لديهم الكثير مما أرادوا قراءته ، ولم يكن هناك وقت للتدريب ، ولكن ليبقى شئ بسيط : وهو أنهم كانوا محبطين فى تحسين سرعتهم على القراءة ، فكانوا يطبقون كل التقنيات بصورة سريعة ، وانتهى بهم الأمر ليصبحوا أفضل طلاب فى المستوى ومنهم واحد من أفضل طلابى وهو باتريك بوتشانان ، ثم كاتب لخطاب الرئيس نيكسون ، ثم بعد ذلك "بات" الذى كان سعيداً بتقدمه ؛ حيث ظهر تقدمه بعد أربعة دروس ، أخبرنى بأنه قرأ ثلاثة كتب خلال رحلاته ، وكان هذا إنجازاً وذلك باعتبار أنه واحد من مساعدى الرئيس ، فليس لديه وقت للقراءة سوى فى الطائرة .

شكل الرواية :

لقد ناقشت شكل الرواية فى فصل سابق ،ولكن من المفيد مراجعته هنا ، فالتكوين ، والتنظيم ، بعيداً عن الفصول (دائماً بدون عناوين) ، والفراغات ما بين الفقرات ليست واضحة فى الرواية ،ولكن باعتبار الكتاب نوعاً من الأدب ، فالشكل دائماً يكون مستتراً ، ويحاول المؤلف أن يشدك إلى قصته ، وعندما يصبح القارئ مستغرقاً فى القراءة ، فهو يستمتع بذلك .

وإعادة قراءة الرواية يكون دائماً لاستخراج العناصر الأساسية فى القصة وهو أيضاً وقتٌ للتسخين ، ولأن القراءة تعد مهارة ، فمثلاً ليس هناك أى راقص ، أو رياضى يحلم بأداءٍ جيد بدون تسخين ، وبالتالى لا يمكن القراءة بسرعة بدون إعداد سابق .

من الأفضل قراءة خمسين صفحة بسرعة ، وباستخدام حركة اليد ، ولا تستغرق الصفحة أكثر من ثلاث ثوان، وحاول معرفة من هم الأبطال ، وأين تقع القصة ، وأيضاً ما مدى صعوبة اللغة ، ونسبة الوصف ، ونسبة الحوار ، فأنت بذلك تقوم بالتسخين لمحاولة استنباط الفكرة .

ففى قراءة الرواية ، يساعدك تدفق المادة على الاستغراق فى الرواية نفسها ، ومن المهم أن تقلل سرعتك فى البداية حتى تتمثل فى ذهنك جميع جوانب القصة ، وبمجرد دخولك فى الرواية ، ستجد نفسك قادراً على الإسراع ، ومن السهل أيضاً الإسراع فى الفقرات الوصفية ، وفى بعض الأحيان فى الفقرات الروائية ، أو وصف حدث يتطلب منك الإبطاء حتى لا يفوتك تفصيلاً هاماً ، فالحوار دائماً يدعِّم القراءة السريعة .

إذا أردت تحليل القصة ، فإن وقت المراجعة هو المناسب . انظر فى المادة كلها مرة ثانية ، وابحث عن عناصر الشكل ، وحاول استنباط كيف تحاول شخصية ،أو أكثر فى الرواية القيام بشئ ، أو ترغب فى القيام به، ودائماً يكون ذلك معقداً ، ولكن عادة تنتهى المشكلة ، وهذا هو أساس "الشكل" ، وربما أيضاً تبحث عن

المشكلة الأساسية فى الكتاب ، وربما تكون" مشاكل "كبيرة ، ولكنها غالباً ما تصبح صغيرة فى كل قسم ، أو فصل ، أو جزء من الفصل ، وينقسم ذلك إلى فراغات بيضاء بين الفقرات ويتبعه الذروة بعد ذلك وتنتهى القصة بحل العقدة .

تحليل القصة يقوم به الطلاب ، والقارئ الجيد فقط ، وإذا رغبت فى المواصلة ، فأرجو منك أن تقرأ نسخة من كتاب "فورتيمر أدلر" "كيف تقرأ كتاباً؟" حيث يشرح فيه الكثير من التفاصيل التى تناقش كل أنواع المواد. إليك مثل للمراجعة ، والتحليل فى القصة القصيرة الموجودة فى صفحة ١٦٣.

نقد التركيب فى قصة الشرطى والترتيلة

هذه القصة القصيرة تدور حول "سوبى" ، وتقع أحداثها فى نيويورك فى بداية هذا القرن ، وبعد إدراك هذه العناصر يجب أن تعرف موقف الرواية : ما هى الشخصيات الرئيسية ، وما الذى تحاول فعله ؟ وقد أوضح "هنرى" ذلك منذ البداية : فالشتاء يقترب ، "وسوبى" يود الفرار منه.

وأثناء قراءتها بنيَّة التحليل ، لابد أن تعرف ما الذى يود سوبى أن يفعل ، ليتجنب الشتاء ، وما هى نتيجة ذلك ، فكانت خطته دائماً هى أن يجعل نفسه موقوفاً ، ويمضى شهور الشتاء "على الجزيرة" ، أو فى السجن . فقد قام بست محاولات ، وكلها فاشلة ، ويتضمن ذلك (١) عدم قدرة سوبى لدخول المطعم الرائع لكى يتناول وجبة لا يستطيع أن يدفع ثمنها (٢) إلا أنه لا يتم القبض عليه . ربما ترغب فى أن تقرأ ، وتعرف الأربع محاولات الأخرى .

ومع كل هذا الفشل وجد سوبى نفسه أمام دار عبادة عندئذ تتدفق الذكريات ، وينتج عنها قراره بحل مشاكله بطريقة جديدة ، فقد قرر أن يحاول من جديد ، ويبحث عن وظيفة ، لقد حدث ذلك فى نفس اللحظة التى وقف فيها أمام دار العبادة ، وهو لا يفعل شيئاً ، حيث تم القبض عليه لأنه كان يتسكع بملابسه الرثة . هذا الجزء الصغير ("ماذا تفعل هنا؟") هى المشكلة التى عقَّدت محاولته وهى أيضاً ذروة القصة .

وحل عقدة القصة يكون دائماً غير متوقع ، وحديث ، وفى هذه القصة كانت فى الجملة الأخيرة : "ثلاثة شهور على الجزيرة" قالها القاضى فى المحكمة صباح اليوم التالي .

وسيكون من السهل اكتشاف تركيب القصة لأنك "اكتشفت" ترتيب المؤلف ، و"خطته" وفى التدريب التالي ، سيكون التركيز على التدريب بمعدلات أسرع .

التمرين رقم : ٤٧

المواد :*القائمة الأساسية* .

١- اضبط ساعتك على خمس دقائق كفترة فاصلة . إذا استخدمت جهاز تسجيل ، فحدد تحذيراً فى كل دقيقة (باقى ٤ دقائق ، باقى ٣ دقائق ، إلخ) .

٢-"ومُر مروراً سريعاً" على الكتاب ، ثم قلِّب الصفحات ، مر على الكتاب كله بحيث لا تستغرق الصفحة أكثر من ثانية واحدة . استرخِ ، و"انظر" فقد على الصفحة كلها ، وحاول أن تكتشف - بنظرة عامة وتمهيدية - بعض المعلومات .

ابدأ بنظام التذكر ،وضع ترتيب منظم لمكونات الكتاب - (إذ كان هناك) - شخصيات رئيسية فضلاً عن المكان والزمان .

٣- مرّ عبر الكتاب باستخدام حركة اليد ، وحاول المرور على أقصى ما تستطيع منه فى خلال خمس دقائق، ومرة أخرى حاول استخراج بعض المعلومات .

٤- قسِّم الكتاب إلى أقسام وكل قسم يتكون من ٧,٥٠٠ كلمة .

اقرأ كل قسم فى خمس دقائق .

أضف إلى ذاكرتك ما تتذكره كل خمس دقائق .

٥- أعد مراجعة الكتاب كله في خمس دقائق .

أضف إلى ذاكرتك.

يمكن للأسماء أن تشكل مشكلة

عندما تقرأ رواية ، وبعد المطالعة السريعة الأولى حاول استباط إذا ما كان هناك مشكلات كبيرة فى القراءة أم لا، والمشاكل المعتادة هى الأسماء الغريبة ، أو الشاذة وستواجه مثل هذه المشكلة كثيراً فى الروايات الأجنبية ، خاصة الروسية التى تكون الأسماء فيها غير مألوفة بالنسبة لنا . هناك كتاب استخدمته كثيراً فى دروسى وهو "مزرعة الحيوان" من كلاسيكيات جورج أورويل ، فهو يقدم مشكلة مثيرة ، وهى أن الشخصيات الرئيسية هى الحيوانات ، فقد وجدت أنه إذا استُغرقت عد دقائق في تكوين "مجموعة" الشخصيات ، فإن الفصل سيقوم بأداءٍ جيد فى امتحان لاحق ، وإذا لم يتم هذا الامتحان ، لكان مستوى الفصل كله ضعيفاً.

وتطوير الشخصيات يمنح القارئ الفرصة لتكوين أشياء تدله على معلومات ، ولكى تقوم بذلك ، اكتب أسماء الشخصيات التى تظهر دائماً عند مطالعتك السريعة على أول خمسين صفحة . أضف إلى القائمة أى أسماءٍ تبدأ فى الظهور مرة أخرى . ضعها مكان الأسماء التى يمكن أن تكون هامة ودقق فى ذلك أيضاً . بعد المطالعة مرّ

بعينك على الأسماء عدة مرات ، وإذا تمكنت من تكوين العلاقات ، فسيكون ذلك مساعداً لك ، ولكن لن تتمكن من ذلك حتى تدخل فى القصة .

لماذا تقرأ الروايات؟

ربما لعدم وجود طريقة أفضل من أن تعرف شيئاً عن نفسك إلا من خلال قراءة الروايات ، والحصول على تجارب وفكر الآخرين إنه مكان شديد الألفة بالنسبة للمؤلفين الذين يكشفون عن أفكارهم ، وانفعالاتهم ، ومشاعرهم من خلال الشخصيات التى يضعها . ليس هناك طريق آخر يمكن من خلاله الحصول على تجارب أكثر وبسرعة . الكثير من الأفراد حصلوا على نسبة قيمة من دراستهم أثناء قراءة الروايات الجيدة ، ولحسن الحظ ربما تشاركهم فى مواهبهم تلك عبر قراءة الرواية . إنه عالم ملئ بالسعادة ، والمتعة ، وليس لها أى تفسير غير ذلك .

اقرأ بعض الروايات الجيدة ، وستكشف ذلك بنفسك ، ولكنها متاحة للجميع على السواء. علينا فقط أن نشاركهم فيه .

ارجع إلى صفحة ٢٤٠ لممارسة التدريبات لإنهاء عمل اليوم .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع السادس الفصل ٣٠ لإتمام أعمال اليوم.

٣٥

تواصل باستمرار مع المجلات والقراءة لجمع المعلومات

بالنسبة للكتابة غير الروائية التى تردُ فى المجلات ، والصحف ، والنشرات ، والكتب عن الموضوعات العامة ، فإنها تهيئ فرصة عظمى لك لأن تتواصل بغير انقطاع مع مجال تخصصك ، وتكتسب إدراكاً جديداً ، وتتفاعل مع الجديد من الأفكار ، وإنه لمن سوء حظنا أن المجلات ، والكتب التى يُفترض أن تتم قراءتها تتراكم بجانب فراشنا فى المنزل ، وعلى الأرفف داخل مكان عملنا ، وتسبب لنا تلك الكميات والمواد الغير مقروءة نوعاً من الذهول ، بل والشعور بالذنب الذى يعانى منه ملايين البشر ، ومع ذلك فإنك كقارئ يجيد السرعة فى القراءة يمكنك التعامل مع هذه المواد بطريقة طيبة تحقق بها التواصل بغير انقطاع ، والاستمرار فى الإطلاع الجيد .

هناك مثال للسيدة "كارين ريدل" المتخصصة فى معالجة الكلام ، والتى تكدّس لديها كمٌ هائل من التقارير الرسمية بعد حضورها للدورة الدراسية . كانت هذه السيدة – فى خلال الدقائق القليلة المتوفرة لها أثناء مشاهدتها للعملاء – تتصفح المجلة كاملة لتكوِّن فكرة مبدئية عما تحويه ، وكانت ترى ذلك كافياً لأن تساير مجال عملها، وذلك لأنه بالرغم من عدم قراءتها لكل شئ ، إلا أنها كانت تعرف مكان المعلومات المطلوبة عند الحاجة إليها. لقد اكتشف رفيقاتها على الفور ، أنها كانت تُعدّ مصدراً هائلاً للمعلومات . هؤلاء الرفيقات كن غير قادرات على مسايرة تدفق المعلومات التي تطبع ، وتنشر ، ولذا كُنّ يتقدمن إلى هذه السيدة للتشاور معها بشأن حل أى مشكلات ، يتعذر عليهن حلها ، أو التوصل إلى ما يمكِّنُهنّ من ذلك .

إن مجرد التآلف بشكل كافٍ ، مع معرفة المكان الذى يتم التوجه إليه للحصول على معلومات محددة، يعتبر بكل تأكيد غرضاً سليماً للقراءة ، وبالنسبة للأشخاص الذين يعتقدون أنه من الواجب ، أو المحتم عليهم معرفة وتذكر كل شئ ، فهم ليس فقط محبطين ، وفاقدى الأمل ، وإنما يضيعون وقتهم الثمين بلا طائل ، ومثل هذا الاعتقاد عادة ما يعوقهم عن تحصيل ما يمكن تحصيله من القراءة ، بل إنهم يضيعون على أنفسهم كل الفرص لتحقيق ذلك .

استخدم ما يتوفر لديك من وقت بكل حكمة

غالباً ما يتقهقر مستوى سرعة القارئ السريع نتيجة لعدم استخدام الوقت بحكمة ، كان لى صديقة تعوَّدَتْ على استخدام وقتها بطريقة مفيدة على الدوام ، ولكن مع إضافة مهارات القراءة السريعة إلى ما تعودت عليه ،

فتمكنت من التواصل المستمر بطريقة تُحسد عليها ، كانت هذه السيدة تستخدم طريقة تكوين فكرة مبدئية للبحث عن أفكار جديدة ، ومعلومات مفيدة ، فعندما تصادف مقالاً يستحق الاهتمام الخاص ، كانت تقوم بقراءته، وإعادة قراءته بعناية أكبر .

تعد هذه الطريقة للتعامل مع المجلات طريقة تتميز بتوفير الوقت . حينما تصلك المجلات ، فعليك بالإسراع إلى تصفحها على الفور ، لقد عوَّدتُ نفسى على تصفح المجلات التي تصلنى عند تناول البريد الخاص بى ، وخصصت ما يقرب من خمس دقائق لتصفح كل مجلة على حدة . عليك إلقاء نظرة على المحتويات ، أول الأمر لترى إذا كان هناك ما هو جدير بالإهتمام بشكل خاص، وثانياً عليك بالتصفح السريع لتكوين فكرة مبدئية عن محتوى المجلة بإلقاء نظرة سريعة على جميع المقالات . إن لم تشعر بالاهتمام بالمجلة ، فمن الأفضل ألا تشترك فيها ، وإذا كانت هدية ، أو كانت خاصة بشخص آخر ، فإما أن تلغى الاشتراك فيها، أو لا تعيرها التفاتاً ، فقد تقودك الصدفة إلى أن تجد معلومات تستحوذ على اهتمامك بالرغم من عدم توقعك لذلك بعد قراءتك للعناوين.

ستدهش من مدى ما ستعرفه عندما تقضى أقصر وقت ممكن فى قراءة مجلة ما ، أو صحيفة رسمية ، وتماماً كما يحدث عند التدرّب على قراءة الرواية الطويلة ، وقد وصلْت إلى آخر فصولها ، فعندما تسرع بأقصى حد ممكن فى قراءة المجلة وتتصور أنك لا تفهم شيئاً البتة ، ولكن عندما تكون فى موقف من المواقف ، أو فى مناقشة من المناقشات التي تحتاج فيها إلى إظهار ما عندك من معلومات ، فستتذكر نقاطاً هامة ، وبنوداً جديدة، والأهم من ذلك بكثير هو أنك *ستعرف أين تتجه للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً*.

ربما يتعين عليك فى البداية أن تخدع نفسك . تصفح ما لديك من صحف ، ومجلات بأقصى سرعة ممكنة ، واقنع نفسك بأنك تفعل ذلك لمجرد ممارسة القراءة التدريبية ،وأنك ستعاود القراءة مرة أخرى فيما بعد *عندما يتوفر لديك وقت أطول* ، وفى حقيقة الأمر ، إذا قمت بإعادة القراءة ثانية *بالفعل* فيما بعد ، فإنها ستكون أسرع من الأولى بكثير ، وربما سيدهشك شعورك على الفور ، بأنك لا تحتاج إلى إعادة القراءة *فعلاً* ، وذلك لأنك ستعرف أن قراءتك السابقة كانت كافية.

توقف عن أن تكون مُلحاً

كان لى صديق منذ زمن بعيد ، يحضر دورتى الدراسية ، لقد وجد هذا الصديق صعوبة كبيرة فى الممارسة ، لأنه صادف إحباطاً كبيراً فى ممارسة القراءة التدريبية بشكل كبير، لدرجة أنه بعد تفكير عميق وتشاور كبير ، قرر التوقف عن ممارسة القراءة التدريبية بهذه الدورة ، ولكنه كان يحضر إلى الفصل ، ويعمل باجتهاد أثناء الحضور مستخدماً جميع المبادئ الخاصة بالعبء الهائل من القراءة الذى يواجهه فى عمله كنائب للرئيس التنفيذى ، بإحدى المؤسسات الكبرى الشهيرة.

لقد ساورنى القلق تجاه هذا الصديق ، حيث اعتقدت أنه لم يستفد الاستفادة المرجوّة من تلك الدورة ، بالقدر الذى تمنيته له ، وعندما سألته عن ذلك ، أخبرنى بأنه قد كسب الكثير فى حقيقة الأمر ، من الجلسات التى حضرها ، وبالرغم من أنه لم يحقق أكثر من ضعف سرعته فى القراءة ، فإن ما اعتبره أكبر إنجاز هو تمكنه من *تحاشى قراءة أشياء معينة* ،لقد كانت هذه هى المرة الأولى التي تم امتداحى فيها على أنى علّمت شخصاً ما على ألا يقرأ .

ولقد أخبرنى أنه كان سابقاً يلح على قراءة كل شئ يوضع أمامه ، كان يقرأ على سبيل المثال ، *صحيفة نيويورك تايمز كاملة* ، وكذلك كل تقرير ، وكل رسالة تصل إلى مكتبه ، بالإضافة إلى جميع الكتب الخاصة بمجال عمله ، والتي كانت تفوق جميع الحدود ، أما فى ذلك الوقت ، وبعد أن تعلّم كيفية تحديد أغراضه من القراءة ، فقد أصبح غير قادر على قراءة أشياء كثيرة ، والقيام بتكوين مجرد فكرة مبدئية عن بنود أخرى ، بحيث يتوفر لديه الوقت الكافى الذى يمكّنه من قراءة المواد الهامة تماماً وبعناية فائقة .

لعل أحد الأسباب التى تشعرنى بالأهمية البالغة لهذه القصة هو أن ذلك الرجل كان من الشخصيات اللامعة، حيث تخرج من جامعة هارفارد ، وأثبت نجاحاً فريداً فى مجال عمله .

هناك العديد ممن يمارسون القراءة السريعة يرون أن مشكلاتهم تعدّ فريدة فى نوعها ، أو ينقصهم الذكاء ، من حيث إلحاحهم على قراءة كل شئ ، أو كونهم يقرأون ببطه ، ولكن مثل هذه المشاكل موجودة على جميع المستويات . يبدأ حل المشكلات بالتمكن من تحديد الغرض من القراءة ، واختيار ما يجب قراءته طبقاً لهذا الغرض ، ثم الانتهاء بتكوين مهارات جيدة عنه .

ما يتعين فعله عند البطء فى معدل القراءة

كان لدىّ طالب حديث فى الدراسة ، قد مر بتجربة أعتقد أنها ستساعدك .

أحيانا يعانى كل فرد عند مواجهة مشكلة حدوث بطء فى معدل سرعة قراءته لإحدى الصحف ، أو المجلات ، أو الكتب . لقد أخبرنى هذا الطالب بأنه عندما حدث له ذلك ، فقد اكتشف "حيلة" للتغلب عليه، فقط كان يقوم مباشرة بالتحول إلى قراءة مادة أخرى أو جزء من كتاب آخر مستخدما القراءة السريعة لمدة دقيقة ، أو ما يقرب من ذلك ، وعندما يعود إلى ما يقرأه ، يجد أنه من السهل أن يعود إلى استرجاع سرعته فى القراءة .

ربما يفيدك تماما أن تتعلم هذا التدريب على قراءة هذه المجلة كطريقة لقراءة جميع المجلات ، والصحف . طبق ذلك الآن على أية مجلة اعتدت قراءتها بانتظام ، ولم تتوفر لك فرصة قراءتها بمثل هذه الطريقة من قبل .

التمرين رقم : ٤٨

المواد : إحدى المجلات التى اعتدت قراءتها من قبل ،
ووسيلة لقياس الزمن .

١- اقرأ الغلاف الخارجى العلوى للكتاب ، لترى ما إذا كان هناك أية مقالات موضحة توضيحاً ظاهراً ، أى أن تستحوذ على اهتمامك الخاص .

ارجع إلى بيان محتويات الكتاب لكى تقرأ . وجّه إلى نفسك هذه الأسئلة :

هل هناك أى شئ يجب قراءته ؟

هل هناك شئ ، يمكن قراءته ؟

ما هو الشئ الذى أحب قراءته ؟

ضع علامة بالرقم (١) على بيان المحتويات لبيان الفئة الأولى من المعلومات ، وبالرقم (٢) لبيان الفئة الثانية من المعلومات ، وبالرقم (٣) ، لبيان الفئة الثالثة من المعلومات.

٢- امنح نفسك فرصة عشرين دقيقة "لقراءة" المجلة . تصفح المجلة *بأكملها* مستخدماً التقسيم إلى فقرات ، أو نقدها ، أو المرور على ما تقرأ *جيئة* ، وذهاباً ، أو استخدام أى حركة من حركات اليد التي تساعدك على سرعة القراءة ، وذلك خلال عشر دقائق . إذا وصلت إلى أى مقال يشتمل على معلومات من الفئة الأولى برقم (١) ، وهو ما يندر مصادفته فى القراءة التدريبية ، فيجب عليك الإبطاء فى معدل سرعة قراءتك ، مع تكوين فكرة مبدئية عنها ، ثم قراءتها بعناية .

٣- ارجع إلى بيان المحتويات ، لمراجعة تقييماتك ، فربما تجد أنه إذا وضعت عليه علامة بالرقم (٢) قد يثبت أنه لم يعد جديراً بالاهتمام ، وربما تجد أنك أخطأت بالنسبة لما وضعت عليه الرقم (٣) وربما تجد أيضاً أن هناك مقالات أكثر من التى وضعت عليها علامات ، وجديرة بجذب اهتمامك ، وربما تجد أنك وضعت علامات على مقالات على أنها تستحق الاهتمام ، بينما هى ليست كذلك

وفى الدقائق العشر المتبقية أعد قراءة المقالات ذات الفئة الثانية ، والتى وضعت عليها الرقم (٢) ، وذلك بالسرعة التي يسمح لك الوقت لتصفحها كاملة ، وإن كان لديك وقت ، فعليك بالعودة إلى المقالات ذات الفئة الثالثة ، والتى وضعت عليها علامة الرقم (٣).

يمكن تعديل الوقت الذى يخصص لهذا التدريب ، ليصير ثلاثين دقيقة ، أو عشر دقائق ، ويكون ذلك طبقاً لحجم المجلة ، ومدى صعوبتها ، وأهميتها .

ومهما كان ما ستقوم به تجاه المجلة ، فإن مبادئ التدريب يجب أن تظل كما هى ، ويكون التركيز على معرفة الغرض من القراءة ، واختيار ما هو أكثر أهمية ، وما يكون على قدر كبير منها هو *تصفح المجلة* .

هناك قاعدة أتَّبعها تجاه ملابسى وهى مبنية على القياس التقريبى : عندما أجد نفسى لم ألبس بعض الملابس لمدة عامين متتاليين ، فإننى أمنحها لجهات خيرية ، أو لجيش الإنقاذ ، ويتم ذلك بطريقة تلقائية ، حتى وإن أردت أن ألبسها يوماً ما . إننى أقوم بمراجعة كل شئ كل عام ، لإعطاء كل بند فرصة أخرى ، لقد تعلمت أداء ذلك بشأن قراءتى أيضاً ، ومن الأفضل تماماً التصفح السريع المختصر لأى مجلة من المجلات - ، ويكفى لذلك خمس دقائق فقط - أفضل من تركها تتكدس فوق بعضها البعض ، وكما يتم التعامل مع البريد الخاص بك ، حاول التعامل مع المجلات بتصفُحها فور استلامها ، ومما يعدّ من أفضل العادات أن تتداول كل جزء من أجزاء البريد الخاص بك ، وكل مجلة تتسلمها ، وكل كتاب يصل إليك مرة واحدة . إن الوقت الذى تضيعه فى قراءة المقالات لأكثر من مرة - وتركها ثم تخزينها ، وتنظيمها ، أو ما شابه ذلك - يعد وقتاً ضائعاً تماماً .

تناول الكتب غير الروائية بنفس الطريقة

هناك العديد من الكتب المشوقة غير الروائية تظهر باستمرار فى محلات ، وأكشاك بيع الكتب ، وهناك الكثير من الناس الذين يخشون شراءها لمعرفتهم بأنها سوف تتكدس دون قراءتها ، ولكن بإمكانك التعامل معها فوراً بنفس الطريقة التى تتناول بها بريدك الخاص ، وكذلك الصحف ، وفى غالب الأمر تعالج هذه الكتب موضوعاً واحداً، أو فكرة بعينها ، وتكون مليئة بالحكايات النادرة والتجارب الشخصية الأولية ، والأمثلة ، والعديد من المواد التى تساعد على "بيعها" ، وتشجعك على شرائها ، وقد ثبت أن معرفة ذلك - وأيضاً معرفة أن الكتب غير الروائية تكون منظمة تنظيماً جيداً فى العادة - تسهِّل على القارئ السريع "قراءتها" فى أوقات قصيرة للغاية .

التدريب على ارتياد الصيدليات التى تبيع الكتب ، أو الصحف أيضاً .

لى صديق من الخريجين ، يدعى "جون تشامبر لين" يعمل هذا الصديق مدرساً مبدعاً ، ولقد أعطى هذا الزميل طلابه تدريباً خاصاً ، أعتقد أن فائدته تدوم مدى العمر ، لقد أخطر طلابه بالتوجه إلى إحدى الصيدليات التي أيضاً تبيع الكتب ، والصحف والمجلات ، أو إلى أحد الأكشاك التي تبيع الجرائد ، والمجلات ، أو إلى محل مجاور يقوم ببيع سلسلة الكتب ذات الغلاف الورقى ، وطلب منهم أن يظلوا هناك لمدة نصف الساعة ، لقراءة كتابين غير روائيين ، والشئ الملفت للنظر أنهم غير مطالبين ، بل ،ولن يُسمح لهم بشراء هذه الكتب ، فى حين يتعين على كل منهم قراءة كتابٍ فى ربع ساعة فقط ، وَلكونهم مراقبين من قبل صاحب المحل ، فإن ذلك سيجعل قراءتهم تتزايد فى السرعة ، ويعد هذا التدريب تدريباً قيِّماً ، وطريقة جيدة تمكِّن من تصفح العديد من الكتب ، وسوف أقوم بتخطيط طريقة لأداء مثل هذا التدريب فى التمرين التالي ، بحيث تحاول إجراءه حينما تواتيك الفرصة .

التمرين رقم : ٤٩

المواد: *مجموعة كتب غير روائية متنوعة.*

١- اذهب إلى إحدى المحلات التى تقوم ببيع الكتب ذات الأغلفة الورقية ، والتـى تسمح بتصفح الكتب، واستعراضها" بطريقة مريحة . اختر كتاباً يتناول موضوعاً عاماً ، وغير روائى ، ويكون مشوقاً لك ، ويتكون من صفحات ، يتراوح عددها من مائة وعشرين إلى مائتى صفحة .

خصص مدة خمس عشرة دقيقة لإنجاز الخطوات التالية.

٢- اقرأ الغلاف العلوى ، والسفلى ، وأى أوصاف لمحتويات الكتاب ، قد تكون مطبوعة على الواجهة الداخلية للغلاف الورقى ، والتي يمكن أن تفيدك بشئ ما عن الكتاب ... أى شئ خارج الموضوع الرئيسى لمادة الكتاب .

٣- تصفح بيان المحتويات بعناية فائقة ، وحاول معرفة إذا كان هناك مقدمة وفصل ابتدائى يوضّح الفكرة الرئيسية للكتاب ، واحذر المقدمات التى يقصد بها الترويج لبيع الكتب ، حاول أن تكتشف وجود فصل مختصر يربط النقاط الرئيسية للكتاب مجتمعة ، ثم ابحث عن فصول رئيسية أخرى توضح لك مسائل المناقشات ، وحلولها ، وكيفية معالجتها ، وكذلك التقنيات ، أو الأفكار ذاتها .

حاول الاستقرار على تحديد الفصول التي تعتبر نوعاً من الحشو ، أو غير ضرورية .

٤- كوِّن فكرة مبدئية سريعة تشمل بداية ونهاية الكتاب ؛ حيث تتجمع المعلومات فى هذين الجزئين غالباً مع تجنب الاهتمام بالأقسام التي تهتم بإثارة الحماس لشراء الكتاب .

٥- تصفح الفصول الرئيسية بسرعة تامة لتكوين فكرة مبدئية عنها ، ثم اقرأها ، إذا اخترتها للقراءة ، أو تصفح الكتاب كاملاً وبسرعة تامة متعمقاً فى بعض الأجزاء ، ومسرعاً فى أخرى ، مع استخدام حركة اليد التي تمكنك من سرعة القراءة .

تنبيه : احرص على الوصول إلى نهاية الكتاب مع نهاية الزمن المخصص لتصفحه ، أو قراءته ، غالباً ما تتضمن نهاية الكتب غير الروائية بعضاً من المعلومات المهمة ، فتجنب أن تستهويك أجزاء مشوقة ذات تفضيلات غير ضرورية ، وتعوقك عن الوفاء بغرضك من القراءة .

ربما كان أصعب الأشياء التي يتم تعلّمها فى القراءة السريعة هو : العمل على زيادة السرعة ، ومحاولة عدم الاهتمام بالمعلومات التي لا حاجة لها بالفعل ، ويبدو أننا قد تم تدريبنا سابقاً على الإلحاح فى القراءة بحيث نسعى لقراءة كل شئ ، يعوقنا ذلك عن قراءة ما تريد قراءته بالفعل ، ويجب أن تعينك هذه التدريبات للتغلب على أى نوع من الإصرار الذى يلازمك ، تعد هذه التدريبات طرقاً جيدة لتناول كميات كبيرة من مواد القراءة التى ستصادفك .

ارجع إلى التدريبات الخاصة بالأسبوع السادس الفصل ٣٠ لإتمام أعمال اليوم.

اكتشف مدى ما حققته

بالرغم من وصولك إلى خاتمة هذه الدورة ، فقد وصلت فى واقع الأمر إلى نهاية البداية ، وأنجزت قدراً هائلاً، إذا قمت بأداء جميع تمرينات الكتاب وبدون شك ، لابد وأنك استطعت زيادة مهاراتك فى القراءة بشكل كبير، وإذا اتبعت الأقسام ذات التدريبات التى تضمنتها التمرينات ، فهناك تحدٍ كبير ما زال يواجهك ، أولا وهو المحافظة على ما توصلت إليه من مكاسب وكذلك تحسين أدائها .

والآن يتعين عليك أن تبدأ التخطيط ، والممارسة لترسيخ عادات تدوم مدى الحياة ، لتتأكد من خلالها أنك تحافظ على معدل سرعة قراءتك ، وتستطيع قراءة ما تود قراءته . إن التقنيات موجودة بين يديك ، ولكن عليك أن تبدأ الآن بتطبيقها بطرق مختلفة .

ولهذا السبب ، فما زال يوجد جزء آخر من تدريبات التمرين التى يجب عليك أداؤها ، ويعد هذا الجزء ضرورياً لسببين أولاً : يحتمل أنك ما زلت بحاجة إلى تمرين على القراءة بسرعة كبيرة ، وهذه التدريبات ستوفر لك ذلك ، وثانياً: أنت بحاجة إلى تدريبات يسهل تطبيقها مباشرة ، على مواقف القراءة اليومية الخاصة بك نأمل أن تفى هذه التدريبات بهذه الاحتياجات ، ولهذا فتعد هذه التدريبات ، بالفعل تدريبات تكميلية يتواصل بها العمل حسبما تشاء .

ابتكر خطة تصلح لمدة ستة أشهر

قد يكون من الأصلح الآن ابتكارك لخطة تصلح على مدى ستة أشهر ، لضمان قيامك بتكوين عادات ضرورية كى تثبِّت هذه التقنيات الجديدة ، وكما سبق الاقتراح ، فلا بد من استقرارك على رأى ، بشأن تحديد مدة منتظمة للقراءة ، وإذا كان ذلك ممكناً ، يمكن أن يكون بواقع نصف ساعة لثلاث مرات فى الأسبوع وربما أكثر من ذلك ، وإذا لم يتحقق من الناحية الواقعية ، فيمكنك التخطيط للقراءة كل ربع ساعة من أوقات فراغك بحيث تكون مواد القراءة بصحبتك .

وإذا عرفت *متى* ستقرأ ، فيجب عليك أن تخطط *لما ستقرأه* ، لذلك قم بإعداد قائمة بالكتب التى تودّ قراءتها، ولكن إذا كثرت لديك المواد بحيث لا يمكنك قراءتها بأية حال من الأحوال ، فعليك أن تخطط لما سوف تقرأ بتحديد الأولويات ، مبتدئًا بالأهم ، ثم المهم ، ابدأ بالبنود الستة الأولى ، خطط لأداء عددٍ قليل من التدريبات أثناء الشهور الستة القادمة ، وبالنسبة للتدريبات "الإجبارية" كتلك الموجودة فى القسم الأخير من تدريبات التمرين ، فإنها تُعد ممتازة للغاية ، وسوف تساعدك على تكوّين عادةٍ لقراءة كتابٍ كاملٍ - أو أكبر

جزء من الكتاب – فى جلسة واحدة ، وسيكون ذلك ، فى أول الأمر فى جلسة قراءة تدريبية ، ولكنك ستجد بعد فترة وجيزة أن هذا يعد قراءة فعلية .

كيف تمكن توماس وولف من أن يصير قارئاً سريعاً؟

عندما كبر الكاتب الشهير "توماس وولف" اكتشف ما توفره المكتبة المحلية من كنوز ، كما تطورت لديه فكرة مشتتة تمثلت فى رغبته لقراءة جميع الكتب التي احتوتها تلك المكتبة ، لقد خطط لتحقيق ذلك محدداً لنفسه هدفاً وهو تصفح كتابين فى اليوم ، بغض النظر عما يمكن استيعابه منهما ، وفى نهاية الأمر ، أصبح توماس قارئاً سريعاً بدرجة هائلة ، وهذا باستخدام التقنيات الشديدة الأهمية لأداء ذلك ، من بينها الممارسة السريعة ، والتحديد المتواصل للأهداف من أجل قراءة أكبر قدر ممكن من المواد .

والآن وبعد أن أصبحت القراءة السريعة مهارة جديرة بالاحترام ،مع معرفتنا بكيفية تدريسها بكفاءة بالغة ، فإننا نأمل أن يكون فى هذا الكتاب – وفيما تمارسه بمهارة – القدر الكافى لتمكينك كى تصبح من أقدم القراء كفاءة وبأقل مجهود ممكن ،وبأدنى درجة من التشتت .

القليل من الأفكار المفيدة

تذكر دائماً الغرض من قراءتك قبل قراءة أى شئ . تعد هذه عادة جوهرية يجب تكوينها كى تصبح من القّراء الأكفاء . كن جاداً بشأن تقييمك لما يستحق القراءة ، فالوقت شئ ، لا يعوض ، فلا تبدد وقتك بقراءة مواد لا تجلب لك السعادة ، أو أن تفى أساساً باحتياجاتك كطالب ، أو كرجل أعمال .

تعد معرفتك لما لا يجب أن تقرأه على نفس مستوى أهمية ما يجب أن تقرأه .

استخدم يدك دائماً كوسيلة لتحديد السرعة . يبدو أن هناك كثيرين يحاولون البحث عن طريقة أخرى لتجنّب ذلك ، ولكن جميع الأبحاث دلت على أنه عند استغنائك عن وسيلة تحديد السرعة ، فإن معدل سرعة القراءة يبدأ فى التدنى ، وبهذه الطريقة ، إذا قمت بأداء التمرين ، فإن الأبحاث أظهرت أنك ستظل محافظاً على تحسُّن ثابت بمعدل مائتى كلمة إضافية فى الدقيقة الواحدة .

إننى لا أحاول التركيز على الفروق خاصة وأننى أرى أن الأمر لا يستحق كل ذلك ، طالما أن استخدام اليد أمر سهل للغاية .

وبالرغم من عدم رغبتك دائماً فى استخدام يدك فى القراءة اليومية من أجل تحقيق المهارة اللازمة – هذا هو كل ما يتطلبه الأمر إذا قرأت أمام الجميع – فيمكنك محاولة استخدام قلم رصاص حتى يكون استخدام يدك أقل وضوحاً ، ولكننى أشجع قيامك بإظهار مهاراتك ، لأن الآخرين قد يشعرون بالغيرة ، وهذا سوف يعزز عاداتك الجيدة .

كذلك إذا توقفت عن استخدام يدك ، فلا تعتقد أنك قد بددت هذه التقنية .

إن العديد من التقنيات الواردة فى هذا الكتاب لا تضيع إذا تم تعلمها . لقد أظهرت إحدى الدراسات أن الطلبة الذين كفوا عن استخدام حركة اليد لزيادة سرعة القراءة ، قد تمكنوا من تحقيق الزيادة بمجرد عودتهم إلى استخدام حركة اليد ، ولكن ليس بنفس طريقة استخدام أيديهم لزيادة معدل سرعة قراءتهم ، وإن كان ما حققوه حين كفوا عن استخدام حركة اليد ، ثم عودتهم لاستخدامها يمثل قدراً كافياً من زيادة السرعة ، يدعو إلى التشجيع ، وبمعنى آخر ، يمكن القول أنه طالما قد حققت أنواعاً من المهارة ، فإنه بتوقفك عن استخدامها يحدث نوع من الصدأ ولكن لا يتم ضياعها كاملة على وجه الإطلاق .

لا تنسى أنه فى حالة رغبتك فى تذكر شئ ما ، فما عليكم إلا القيام بإعداد نموذج للتذكر بعد القراءة ، يعد هذا أمراً سهلاً وفعالاً للغاية. هناك العديد من الدورات التى حضرناها ، ولم نعد نتذكر عنها شيئاً بعد مرور سنوات قليلة . إذا تذكرت فقط أن تستخدم حركة يدك عندما تريد القراءة بسرعة ، وأن تتذكر ما قرأت عند رغبتك فى التذكر ، أعتقد أنك ستقضى وقتاً طيباً وجهاداً حميداً لإنجاز ذلك .

والآن أدِ اختبارك الأخير ، وستجد نفسك على استعداد كى تبدأ تدريبات التمرين الجديدة بالنسبة لك.

التقييم الخاص بإنهاء القراءة

المواد : *قلم رصاص ، أو قلم حبر،*
وسيلة لقياس الزمن،
الكتاب الخاص بالاختبارات ، وهو نفس الكتاب
الذى استخدمته فى الفصل الثانى ، ولكن عليك القيام باختيار قسم مختلف لم يسبق لك قراءته.

١- اختر قسم من أقسام الكتاب تكون عدد صفحاته أربعين صفحة ، ولم يسبق لك قراءتها .

٢- اقرأ قدر ما تستطيع من المادة التي يتكون منها هذا القسم ، ولمدة ثلاث دقائق . مستخدماً وسيلة قياس الزمن .

٣- عند نهاية الثلاث دقائق ، ضع علامة عند موضع توقفك عن القراءة . ثم أغلق الكتاب .

٤- قم بتدوين كل شئ يمكنك تذكره مما قرأت على قطعة من الورق ، ودون النظر إلى الجزء الذى قرأته قم بترقيم البنود أثناء كتابتها .

قد يستغرق منك ذلك ست دقائق . استخدم وسيلة قياس الزمن .

٥- احسب معدل سرعة قراءتك ، وسجل ذلك بسجلك الخاص .

تدريبات للتمرين على التواصل المستمر

والآن وبعد انتهائك من إتمام هذا الكتاب ، فقد توصلت إلى بداية جديدة ، فقم ببذل جهد جبار للمحافظة على المكاسب التى حققتها ، ولإحراز تقدم كبير إذا رغبت فى ذلك .

تعد السنوات القادمة حاسمة بشأن تكوينك لعادات طيبة خاصة بالقراءة ، وبخصوص جعل مهارتك الجديدة مريحة . تتمثل الطريقة الوحيدة لإنجاز ذلك فى الاستعمال المنتظم لهذه العادات .

إذا كان ما سأوضحه فى الإمكان ، فعليك بالاستمرار فى الممارسة لمدة ما لا يقل عن عشرين دقيقة يوميا على مدى الستة أسابيع التالية ، والتحول بعد ذلك تدريجيا إلى " خطة للقراءة تدوم مدى الحياة " عندما تتطور عاداتك ، فيمكنك أن تقلل الممارسة تدريجيا ، ولكن إذا ما شعرت فى أى وقت أن معدل سرعتك فى القراءة قد بدأ فى التدنى ، فما عليك إلا أن تمارس أحد التدريبات ، وبذلك تستعيد معدل سرعة القراءة .

تعد التدريبات التالية تدريبات يمكن استخدامها فى الأسبوع الأخير من فصول الدورة ، لأنها تكون مفيدة للاستخدام فى التمرين الصعب خلال الأسبوع الأخير ، أو للقيام بأدائها على مدى عشرين دقيقة يوميا ، وعلى مدى الستة أسابيع المقبلة .

وبالطبع ، يمكنك الرجوع إلى الوراء ، واستخدام أية تدريبات أخرى فى الكتاب ،من بين تلك التي تبينت فائدتها بشكل خاص .

المواد التى ستحتاج إليها لهذه التدريبات

١- وسيلة لقياس الزمن .
٢- قلم حبر ، أو قلم رصاص .
٣- ورقة ، أو برنامج معالجة الكلمات بجهاز الكمبيوتر .
٤- كتب متنوعة غير روائية ، وكتب السيرة الذاتية ، وروايات خيالية .
٥- صحيفتك اليومية .

التدريب رقم : ٢٢

المواد : كتب متنوعة،
قلم رصاص ، وورقة،
وسيلة لقياس الزمن .
الزمن : ١٥ دقيقة .

الغرض : لزيادة سرعة القراءة.

الهدف: التوصل إلى أدنى مستويات الفهم بأقصى معدلات السرعة فى القراءة.

(يمكن تكرار هذا التدريب)

الرسم التخطيطى :

فصل ، أو قسم مكون من ٢٠ صفحة

حركة اليد للمسح ٢-٣ ثانية لكل صفحة

التذكر (استرجاع المعلومات)

اختيار حركة من حركات اليد للمساعدة على القراءة ٨-١٠ ثانية لكل صفحة

التذكر

حركة اليد للمسح ١-٢ ثانية لكل صفحة

التذكر

حساب ، وتسجيل معدل سرعة القراءة

الشرح:

١- اختر فصل ، أو أحد أقسام فصل يتكون من حوالى عشرين صفحة . إذا وجدت صعوبة فى فهم ما تم اختياره ، فعليك اختيار كتابٍ سهل .

٢- باستخدام حركة اليد للمسح ، قم بمسح كل صفحة من أعلى إلى أسفل ، على أساس ألا تزيد عملية المسح لكل صفحة عن ثانيتين ، أو ثلاث ثوان . اختر دائماً معدل السرعة الأكبر ، محاولاً تحقيق أقصى درجة من السرعات . قم بعد ذلك بإعداد نموذج تذكر ماثل ، واكتب أى شئ يمكنك تذكّره.

٣- باستخدام طريقة اختيار حركة اليد (باستثناء التمرير أسفل السطور) أعد قراءة القسم كاملاً بحيث لا تزيد مدة القراءة على عشر ثوان لكل صفحة (أربع ، أو خمس حركات كاملة لليد) ، ثم أضف كل ما تتذكره.

إذا كان الفهم ضعيفاً ، كرر هذه الخطوة ، ويفضل أن يتم ذلك مع استخدام حركة مختلفة من حركات اليد.

٤- باستخدام حركة اليد للمسح ، كرر قراءة القسم ، كاملاً مع الحرص على ألا تزيد المدة التى تقضيها فى القراءة على ثانية ،أو ثانيتين للصفحة .

أضف كل ما تتذكره .

٥- احسب معدل سرعة قراءتك التدريبية التى قمت بها فى الخطوة رقم ٣ .

حدد إجمالى عدد الكلمات فى القسم كاملاً ، ثم اقسم العدد على عدد الدقائق التى قضيتها فى الممارسة.

تنبيه :احرص على تحقيق معدل سرعة قراءة لما يزيد على ألفى (٢٠٠٠) كلمة فى الدقيقة ،أثناء قيامك بإجراء الخطوة رقم ٢٣ .

التدريب رقم : ٢٣

المواد : روايات طويلة ، أو كتب للسيرة الذاتية ، وسيلة لقياس الزمن .

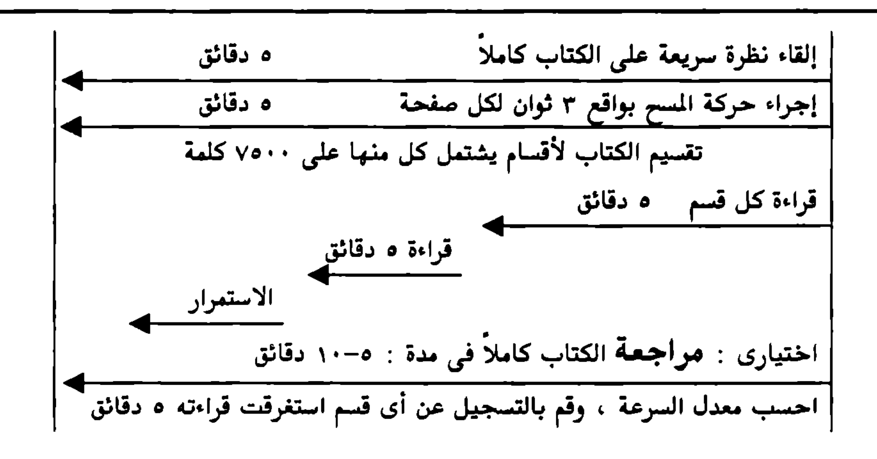
الغرض : لتحقيق معدل أسرع لقراءة الكتاب.

الهدف المنشود:تحقيق سرعة عالية فى القراءة مع الفهم.

الوقت التقديرى : ٣٠-٦٠ دقيقة.

(يمكن تكرار هذا التدريب)

الرسم التخطيطى:



الشرح :

١- اختر بعض الروايات ، أو كتب عن السيرة الذاتية . إذا تم اختيارك للروايات ، فيفضل أن تكون من سلسلة لنفس المؤلف ، ثم قم بترتيبها من الأقصر إلى الأطول ، أو من الأسهل إلى الأصعب ، وصولاً إلى أكثرها صعوبة، وذلك إذا ما تيسر لك ذلك قبل البدء فى القراءة ، فخطط لقراءة كتابٍ كل يوم ، أو جزءٍ أساسىّ منه .

٢- باستخدام تقنيته إلقاء النظرة السريعة ، قم بتصفح الكتاب بأكمله فى خمس دقائق . إذا صادفتك أى "مشكلات" مثل زيادة عدد الشخصيات ، فما عليك إلا أن تتوقف لتسجيل "قائمة بالعدد" حتى يمكنك تحقيق تقدمٍ أثناء القراءة .

٣- باستخدام حركة اليد للمسح مع التحرك بها على مدى ثلاث ثوان لكل صفحة ، قم بتغطية أكبر قدر من الكتاب فى مدة خمس دقائق .

٤- قم بتقسيم الكتاب إلى أقسام ، بحيث يشتمل كل قسم منها على ٧٥٠٠ كلمة .

اقرأ كل قسم فى خمس دقائق . إذا استعنت بجهاز تسجيل ، فلاحظ انتهاء كل دقيقة من الدقائق حتى يمكنك مساعدة نفسك على القياس التقريبى .

٥- اختيارياً : راجع الكتاب كاملاً فى فترة من خمس إلى عشر دقائق . استخدم كتاباً جديداً كل يوم على مدى أسبوع ، إن لم تتوصل إلى الفهم الكافى ، فاستخدم كتاباً من الكتب التى سبق لك قراءتها.

٦- احسب وسجِّل بسجلك الخاص معدل السرعة لكل خمس دقائق.

التدريب رقم : ٢٤

المواد : صحيفة يومية ،
وسيلة لقياس الزمن.

الزمن التقديرى: يتم تحديده أثناء التدريب.

الغرض : تعلُّم كيفية القراءة للصحف بكفاءة.

الهدف المنشود: قراءة أكثر الأجزاء من الصحيفة كل يوم فى نفس المدة الزمنية المحددة.

يمكن تكرار هذا التدريب

١- خصص لنفسك مدة إجمالية تتراوح ما بين ١٥ ، ٢٠ دقيقة لقراءة الصحيفة كل يوم . ثبت هذه المدة على مدى أيام الأسبوع .

٢- قم بقياس الزمن عند بدء القراءة ، وعند انتهاء الزمن المحدد توقف عنها .

لا تعاود قراءة الصحيفة فيما بعد ، نظم وقتك لتصفح الصحيفة فى وقت محدد .

٣- اقرأ الصفحة الأولى ، ثم موجز للأخبار إن وجَد ، وإذا لم يكن هناك موجز للأخبار ، فتصفح الجريدة كاملة لتحديد المقالات التى ستقرأها . لا تخصص لذلك أكثر من دقيقة واحدة .

٤- اقرأ المقالات التى اخترتها ، وتصفحها جميعا بسرعة ، وعمود تلو عمود . إذا تبين لك أن الوقت قصير، فكون مجرد فكرة مبدئية سريعة عن هذه المقالات ، مع القيام بتعديل تكوين الفكرة بما يتناسب مع شكل ما ستقرأ (مقال اخبارى ، أو مقال غير روائى) .

٥- سجل الوقت المستغرق ، وكمية ما تم قراءته من الصحيفة ، وحاول تغطية أكبر قدر ممكن من الأجزاء التي ترغب فى قراءتها من الصحيفة ، على مدى المدة الزمنية المحددة . حاول أن تزيد من كمية ما تقرأ يومياً .

التدريب رقم : ٢٥

المواد : كتب غير روائية ذات طبيعة عامة، وسيلة لقياس الزمن.

الغرض : "قراءة" الكتب غير الروائية فى وقت أقصر.

الوقت التقديرى: ٣٠ دقيقة.

الهدف المنشود: التوصل إلى فهم كافٍ لنقاط الكتاب الرئيسية .

يمكن تكرار هذا التدريب

الرسم التخطيطى :

فصل ، أو قسم مكون من ١٠٠ حتى ٢٠٠ صفحة

تصفح الغلاف العلوى ، والغلاف السفلى ، وبيان المحتويات	٥ دقائق
تكوين فكرة مبدئية سريعة عن البداية ، والنهاية للتعرف على الأفكار الرئيسية بها	١٠ دقائق
قراءة ، ومراجعة الفصول الرئيسية	١٥ دقيقة
القراءة مع التعمق أحياناً ، ومجرد التصفح أحياناً أخرى للكتاب كاملاً .	١٥ دقيقة

الشرح:

١- اختر كتاباً ، أو جزءًا من كتاب (مكون من ١٠٠ حتى ٢٠٠ صفحة) ، أى موضوع عام يستحوذ على اهتمامك . إذا صادفتك أية مشكلة بخصوص الفهم ، استخدم كتباً مختلفة عن نفس الموضوع خلالها الأسبوع ، مبتدئاً بأسهلها ، أو بما تتناول أهم الموضوعات .

٢- تصفح الغلاف العلوى ، والسفلى ، وأى مادة لا تتعلق بموضوع الكتاب ، حيث يمكن أن تفيدك بمعلومات خاصة به ، ويشمل ذلك بيان المحتويات . حاول أن تتبين وجود مقدمة ، أو فصول إيجازية، وأية فصول أخرى تضم معلومات رئيسية . خصص لهذا خمس دقائق .

٣- كوّن فكرة مبدئية سريعة عن الكتاب بحرص عن طريق تصفح البداية ، والنهاية للكتاب .

٤- كون فكرة مبدئية سريعة ، واقرأ الفصول الرئيسية التي اخترتها ، أو قم بتصفح الكتاب بسرعة فائقة . مع التعمق فى بعض الأجزاء ، وذلك خلال ١٥ دقيقة .

كيفية الحفاظ على معدل سرعة معينة للقراءة التدريبية

١- قم بحصر متوسط عدد الكلمات فى كل صفحة من صفحات كتابك ، والجأ إلى أقرب مقدار فى العمود الأول (إذا كان الرقم الذي يمثل المتوسط بَيْن بَيْن ، فعليك القيام باختيار رقم أصغر).

٢- تحرك عبر الجدول حتى الوصول إلى المعدل الذي ترغب فى المشاركة به .

٣- تحرك إلى أسفل العمود للوصول إلى عدد الثوانى المطلوبة للقراءة ، بما يحافظ على المعدل الذي ترغب فى الحفاظ عليه للقراءة التدريبية ، لكل صفحة (اقسم على اثنين (٢) لبيان العدد الخاص بحركات اليد المستخدمة فى كل صفحة ، ويجب أداء حركة اليد فى ثانيتين ، أو أقل

عدد الكلمات فى الصفحة:

كيفية الحفاظ على معدل سرعة معينة للقراءة التدريبية

٤- قم بحصر متوسط عدد الكلمات فى كل صفحة من صفحات كتابك ، والجأ إلى أقرب مقدار فى العمود الأول (إذا كان الرقم الذي يمثل المتوسط بَيْن بَيْن ، فعليك القيام باختيار رقم أصغر).

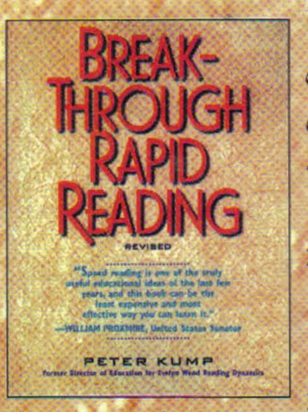
٥- تحرك عبر الجدول حتى الوصول إلى المعدل الذي ترغب فى المشاركة به .

٦- تحرك إلى أسفل العمود للوصول إلى عدد الثوانى المطلوبة للقراءة ، بما يحافظ على المعدل الذي ترغب فى الحفاظ عليه للقراءة التدريبية ، لكل صفحة (اقسم على اثنين (٢) لبيان العدد الخاص بحركات اليد المستخدمة فى كل صفحة ، ويجب أداء حركة اليد فى ثانيتين ، أو أقل

عدد الكلمات فى الصفحة:	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦
١٧٥	٥٢٥٠	٢٦٢٥	١٧٥٠	١٣١٣	١٠٥٠	٨٧٥	٧٤٩	٦٥٦
٢٠٠	٦٠٠٠	٣٠٠٠	٢٠٠٠	١٥٠٠	١٢٠٠	١٠٠٠	٨٥٦	٧٥٠
٢٢٥	٦٧٥٠	٣٣٧٥	٢٢٥٠	١٦٨٨	١٣٥٠	١١٢٥	٩٦٣	٨٤٤
٢٥٠	٧٥٠٠	٣٧٥٠	٢٥٠٠	١٨٧٥	١٥٠٠	١٢٥٠	١٠٧٠	٩٣٨
٢٧٥	٧٢٥٠	٤١٢٥	٢٧٥٠	٢٠٦٣	١٦٥٠	١٣٧٥	١١٧٧	١٠٣٢
٣٠٠	٩٠٠٠	٤٥٠٠	٣٠٠٠	٢٢٥٠	١٨٠٠	١٥٠٠	١٢٨٤	١١٢٥
٣٢٥	٩٧٥٠	٤٨٧٥	٣٢٥٠	٢٤٣٨	١٩٥٠	١٦٢٥	١٣٩١	١٢١٩
٣٥٠	١٠٥٠٠	٥٢٥٠	٣٥٠٠	٢٦٢٥	٢١٠٠	١٧٥٠	١٤٩٨	١٣١٣
٣٧٥	١١٢٥٠	٥٦٢٥	٣٧٥٠	٢٨١٣	٢٢٥٠	١٨٧٥	١٦٠٥	١٤٠٧
٤٠٠	١٢٠٠٠	٦٠٠٠	٤٠٠٠	٣٠٠٠	٢٤٠٠	٢٠٠٠	١٧١٢	١٥٠٠
٤٢٥	١٢٧٥٠	٦٣٧٥	٤٢٥٠	٣١٨٨	٢٥٥٠	٢١٢٥	١٨١٩	١٥٩٤
٤٥٠	١٣٥٠٠	٦٧٥٠	٤٥٠٠	٣٣٧٥	٢٧٠٠	٢٢٥٠	١٩٢٦	١٦٨٨

ثوان للصفحة الواحدة

بإمكانك الآن أن تقرأ أي شيء بمعدل ثمانية أضعاف سرعتك السابقة في القراءة



كما يمكنك أن تنضم إلى مئات الآلاف من الناس الذي استخدموا هذا البرنامج في المنازل، والذي ثبتت فائدته رغم قلة تكلفته، حيث مكّنهم من زيادة معدل سرعة قراءتهم بواقع ثلاث، أو خمس، بل ثمان مرات؛ وحيث أن ما يحتويه البرنامج من تقنيات تعدّ بسيطة للغاية، لذا فإن أي شخص يمكنه إتقان ممارسته.

سيمكّنك كتاب «الانطلاق في القراءة السريعة» هذا من إن تقرأ بسرعة أكبر، وبفهم أشمل مما تصورت إمكانية حدوثه.

ستتمكن من تحقيق ما يأتي في أقصر وقت ممكن.

- إنقاص حجم الأعمال غير المنجزة من المواد الواجب قراءتها، والمتعلقة بمجال الأعمال الرسمية، والفنية وكذلك المراسلات.
- تذكر ببساطة التفاصيل الخاصة بكل ما سبق لك قراءته منذ شهور.
- القراءة بسرعة فائقة، على مدى ساعات عديدة دون ضغط على العينين، ودون إرهاق للذهن.
- الاستيعاب السريع للتقارير الخاصة بسوق الأوراق المالية، وإحصائيات المبيعات، وتغيّر الأسعار، وكذلك الخطب.
- الاستمتاع بالقراءة، أثناء وقت الفراغ، مع قراءة المزيد من كتابات الذين تفضّل القراءة لهم، وبسرعة متزايدة.
- قراءة أكبر عدد من الصحف، في مواعيدها، وبسرعة تفوق تلك التي يقرأ بها غيرك مقالاً واحداً.
- القراءة بأقصى سرعة ممكنة، لكل ما تفكّر فيه من مواد، مع البدء في التفكير بوضوح أكثر.
- توفير المبالغ التي يمكن أن تدفعها للحضور في فصول تعليم القراءة السريعة.

نبذة عن المؤلف

بدأ بيتر كومب حياته العملية كمدير لورشة العمل الخاصة بالقراءة بمعهد بنسلفانيا للبصريات، كذلك شغل «كومب» وظيفة المدير العام لمعهد بيتر كومب للقراءة الاستشارية. لقد اكتسب «كومب» شهرته كخبير لدى الجهات المهتمة بالقراءة السريعة، وقد عمل بوظيفة مدير عام للتعليم القومي لدى «إيفلين وود لديناميكيات القراءة»؛ حيث قام - ضمن إحدى مهامه - بتعليم أعضاء الإدارة الأمريكية للرئيس الأمريكي السابق ريتشارد نيكسون بالبيت الأبيض.





